

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				• 1쌀밥 • 1미니크로플/생크림(1.2.5.6) • 1돈육김치찌개(5.9.10) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1꼬마돈까스/케첩(1.5.6.10.12) • 1깍두기(9)	• 1쌀밥 • 1생크림오믈렛(1.2.5.6) • 1쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) • 1제육계란장조림(1.5.6.10.13) • 1비엔나떡강정(모듬)(2.5.6.10.12.13.15.16) • 1배추김치(9)	• 1바지락죽(5.6.18) • 1페스츰리핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 1무장아찌 • 1배추김치(9) • 사과 • 1비피더스(2)	• 1쌀밥 • 1김치어묵국(1.5.6.9) • 1감자고추장조림(5.6.13) • 1오리훈제/머스타드(1.2.5.6) • 1깍두기(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1간장계란밥(1.5.6) • 1쇠고기스프(2.5.6.13.16) • 1빵(1.2.5.6.10.13) • 1얼갈이된장국(5.6.9) • 1양상추샐러드/오리엔탈D(1.5.6.12) • 1과일(12) • 1시리얼(2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	10.3	816.7	757.8	661.6	721.8	1,035.4
탄수화물(g)			51.6	95.7	79.2	121.0	84.0	131.8
단백질(g)	18.92	18.92	15.4	23.7	41.2	19.7	33.3	34.7
지방(g)			33.0	36.7	29.5	10.0	27.6	41.7
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	200.0	83.8	61.5	101.7	92.5	660.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.4	0.7	0.4	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	0.4	0.6	0.5	0.7	1.7
비타민C(mg)	24.87	31.72	81.4	18.1	39.7	17.4	239.6	92.5
칼슘(mg)	242.25	290.31	271.1	169.4	99.1	244.2	227.6	615.2
철분(mg)	3.71	4.79	4.8	3.2	3.2	6.0	4.9	7.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				• 1차조밥 • 1순대알갈이국 (2.5.6.9.10.13.16.18) • 1잡채 (5.6.10.13.18) • 1마늘쫄면치볶음 (자율)(5.6) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1요거타임(2)	• 1참치생야채비빔 밥(5.6.16.18) • 1미니허니버터브 레드(2.5.6.13) • 1썩된장국(5.6.9) • 1가지두부조림(자 율)(5.6.10.12.13.18) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1초코에몽(선택) (2) • 1미숫가루두유(선택) (5)	• 1현미밥 • 1떡국/김가루 (1.9) • 1참치마요 (1.5.13.16.18) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1스크램블애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1의성마늘행전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1스틱김자반(5) • 1청포도 • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)	• 1소고기가지밥(자 율)(5.6.16) • 1치킨까스버거 s(1.2.5.6.8.10.12. 13) • 1크림스프 (2.5.6.13.16) • 1잔새우무조림(자 율)(5.6.9) • 1망고샐러드 (12.13) • 1알감자버터구이 (1.2.5.10.13) • 1배추김치(9) • 1후레쉬업(13)	• 1콩나물볶음밥 (5.6.10.13) • 1꼬치어묵우동 (1.2.5.6.9.13) • 1오이부추무침 (5.6) • 1매호박버섯볶음 (자율)(5.9) • 1벌집감자구마 튀김(5.6.12) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.5	786.6	691.0	785.3	718.4	765.8
탄수화물(g)			57.5	119.3	103.0	92.0	91.1	132.7
단백질(g)	18.92	18.92	15.3	26.0	25.6	29.3	35.0	27.3
지방(g)			27.2	22.3	18.6	33.7	25.2	13.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	146.1	138.1	253.9	126.9	157.8	53.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.5	0.4	0.6	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.7	0.8	0.5	0.3	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	30.2	23.6	12.5	39.6	66.2	9.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	253.2	329.8	316.6	158.0	273.4	188.4
철분(mg)	3.71	4.79	3.7	4.6	4.5	3.8	3.0	2.3

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 15일(월)	04월 16일(화)	04월 17일(수)	04월 18일(목)	04월 19일(금)
				• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.13) • 1마늘바게트 (1.2.5.6.13) • 1닭다리살훈제셀러드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1자몽에이드(13)	• 1쌀밥 • 1마라부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1연두부/양념장(5.6) • 1연어살치즈까스/타르타르 (1.5.6.13) • 1배추김치(9) • 1팽이버레(1.2.5)	• 1김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1우피클(13) • 1닭봉구이 (5.6.12.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1자두매실음료	• 1비빔면 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1된장찌개(5.6.9) • 1캠핑구이 (2.5.6.9.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티(11) • 1상추쌈	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	10.8	764.9	876.9	761.6	807.2	
탄수화물(g)			51.4	72.2	125.0	116.4	96.3	
단백질(g)	18.92	18.92	14.9	16.5	32.6	32.3	37.5	
지방(g)			33.7	46.2	25.0	16.8	31.5	
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	133.8	183.3	113.3	63.8	174.8	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.6	0.4	1.0	
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.4	0.4	0.9	
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.9	43.5	10.8	25.5	35.7	
칼슘(mg)	242.25	290.31	191.9	113.5	272.9	190.6	190.8	
철분(mg)	3.71	4.79	3.2	2.4	3.1	2.9	4.5	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣