

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)
				• 1쌀밥 • 1오닝뽕/딸기썰 (1.2.5.6.13) • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1쥬시향박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1깍두기(9) • 1허쉬드링크(2)		• 1쌀밥 • 1동썰(1.2.5.6) • 1계란감자국(1.9) • 1제육김치볶음 (5.6.9.10.13) • 1깍두기(9) • 1키위 • 1시리얼(2.5.6)		• 1볶음밥 (1.2.5.6.10.13.18) • 1망고샌드위치 (1.2.5.6.13) • 1오징어무국 (5.9.17) • 1꼬마돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1유니프음료 (11.12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-2.4	709.3		661.1		749.5
탄수화물(g)			51.5	90.1		96.7		84.8
단백질(g)	18.92	18.92	14.7	21.1		32.1		24.4
지방(g)			33.8	29.7		15.3		34.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	153.9	39.3		304.0		118.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2		1.0		0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.3		0.9		0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	46.7	0.5		113.7		25.8
칼슘(mg)	242.25	290.31	214.1	183.9		327.5		130.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.8	2.7		5.3		3.4

\* 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)
				• 1현미밥 • 1육개장 (5.9.13.16) • 1온두부(자율)(5) • 1참나물샐러드(자 율)(1.2.5.6.12.13) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1연양식바삭볼고기 (1.2.5.6.10.16.18) • 1총각김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13)		• 1수수밥 • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1오향장육 (5.6.10.13) • 1구운양파장아찌 (자율)(5.6.13) • 1폴면콩나물무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1비타쥬스(13) • 1모듬쌈/쌈장(자 율)(5.6)		• 1잡곡밥(5) • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1아몬드멸치볶음 (자율)(5.6.13) • 1도룡동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1배추김치(9) • 1흑당버블티(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.8	671.9		706.1		669.5
탄수화물(g)			62.2	101.3		119.0		92.0
단백질(g)	18.92	18.92	19.0	27.4		31.9		36.0
지방(g)			18.8	16.8		9.0		16.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	212.7	163.1		114.5		360.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6		0.6		0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.5		0.3		0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	16.7	12.9		31.7		5.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	331.3	321.0		166.1		506.9
철분(mg)	3.71	4.79	2.7	2.6		2.5		3.0

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				09월 30일(월)	10월 01일(화)	10월 02일(수)	10월 03일(목)	10월 04일(금)
				• 1옛날도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1토마토황도샐러드 (1.2.5.6.11.12.13) • 1피카츄까스 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) • 1깍두기(9) • 1후레쉬업(13)		• 1스팸김치김밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1컵라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) • 1단무지무침 • 1타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)		• 1구운메추리알카레 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 1마늘빵참치까나페 (1.2.5.6.13.16.18) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1오이부추무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1뽕로요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	1.3	804.4		736.5		659.6
탄수화물(g)			59.6	118.9		108.3		100.8
단백질(g)	18.92	18.92	15.5	39.5		21.4		24.3
지방(g)			24.9	19.4		24.8		16.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	80.2	121.1		53.0		66.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.3		0.2		0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.8		1.0		0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	26.0	63.2		6.7		8.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	160.5	204.1		156.6		120.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.0	4.3		1.3		3.3

\* 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.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