

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				• 1쌀밥 • 1낙지수제비국 (5.6.9) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1깍두기(9) • 1제로젤리 • 1제로카카오케익 (1.2.5.6) • 1따옴(13)	• 1쌀밥 • 1에그모닝마늘빵 (1.2.5.6.13) • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1비엔나멸치볶음 (2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1새우계란죽 (1.5.6.9.13.18) • 1길거리토스트 (1.2.5.6.10.15.16) • 1무장아찌 • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1엑티비아(2) • 1참외	• 1쌀밥 • 1바질크림치즈베 이글(1.2.5.6.9.13) • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1오징어야채볶음 (5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1창치야채볶음밥 (1.5.6.13.16.18) • 1루꼴라샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1깍두기(9) • 1조각파인애플 • 1초코링비요프(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	2.3	662.2	818.5	704.1	719.1	805.9
탄수화물(g)			54.4	115.3	83.2	82.3	95.8	127.4
단백질(g)	18.95	18.95	17.3	27.1	34.7	31.7	36.2	30.6
지방(g)			28.2	8.8	38.1	27.0	20.8	21.6
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	203.7	43.9	302.4	176.3	292.5	203.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.6	0.3	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.7	0.3	0.9	0.5	1.0	0.7
비타민C(mg)	24.88	31.67	51.4	63.6	56.6	32.9	35.4	68.4
칼슘(mg)	243.84	291.80	370.0	48.2	424.0	312.0	647.1	418.8
철분(mg)	3.74	4.81	5.0	2.5	3.3	4.0	11.8	3.5

* 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.아
황산류, 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 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				• 1현미밥 • 미니글레이즈도넛(1.2.5.6) • 1닭곰탕(15) • 1고추장소보로메추리알장조림(1.5.6.13.16) • 1야채찜/소스(자율)(5.6.12.13.16) • 1연양식불고기육전(1.2.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9)	• 1베이컨계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.18) • 1소고기취나물밥(자율)(5.6.16) • 1김치콩나물국(5.9) • 1등갈비구이(5.6.10.12.13.15.16.18) • 1세발나물느타리버섯무침(자율)(5.6.13) • 1돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1엔요(2)	• 1차조밥 • 1뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.16.18) • 1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) • 1궁채나물(자율) • 1너비아니전(1.5.6.10.16) • 1총각김치(9) • 1더덕우유(자율)(2.13) • 1오레오셰이크(1.2.5.6)	• 1제육불고기비빔밥(5.6.10.13) • 1팽이버섯된장국(5.6.9) • 1무생채(자율)(9) • 1브로컬리연근샐러드(자율)(1.5.13) • 1계란후라이(1.5) • 1새우튀김(1.5.6.9) • 1슈퍼볼(2.5.6)	• 1흑미밥 • 1등빠감자탕(9.10.13.16) • 1돈육잡채(5.6.10.13.18) • 1숙주미나리무침(자율) • 1남도떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1석박지(9) • 1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	6.2	724.4	870.5	819.9	720.8	716.9
탄수화물(g)			48.3	90.9	79.3	80.6	89.6	119.0
단백질(g)	18.95	18.95	18.8	37.5	39.3	37.1	40.2	24.5
지방(g)			33.0	21.5	42.2	39.9	21.5	14.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	167.5	138.4	140.0	350.5	115.4	93.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.4	1.1	1.0	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	14.9	11.1	24.7	9.3	14.0	15.2
칼슘(mg)	243.84	291.80	222.3	203.5	157.6	450.6	184.4	115.3
철분(mg)	3.74	4.81	4.0	4.7	3.4	4.6	4.3	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.계, 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				04월 21일(월)	04월 22일(화)	04월 23일(수)	04월 24일(목)	04월 25일(금)
				• 1참치유부름초밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1비빔면 (1.5.6.13) • 1돼지고기버섯구이(10) • 1배추김치(9) • 1포도맛쥬스(13) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1쌀밥 • 1등뼈순대국 (2.5.6.9.10.13.15.16) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) • 1깍두기(9) • 1쭈꾸바(1.2.5)	• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1마늘빵참치까나페 (1.2.5.6.13.16.18) • 1볶음김치(자율) (5.9.10.13.16.18) • 1치즈돈까스파스타 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1샤인머스켓쥬스(13) • 1도시락김(자율) • 1오이피클	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1굴소스어묵볶음 (1.5.6.13.18) • 1이찬원닭전 (1.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1쌀밥(소) • 1해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1단무지무침 • 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1쥬시콜(13) • 1도시락김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	15.7	1,201.9	841.1	839.0	645.5	668.7
탄수화물(g)			54.1	132.3	99.8	100.9	107.5	122.0
단백질(g)	18.95	18.95	16.3	49.9	34.0	29.6	32.7	22.8
지방(g)			29.6	51.5	34.1	35.0	8.3	8.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	79.0	46.7	129.6	102.4	88.7	27.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7	0.7	0.4	0.3	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.8	1.8	0.4	1.0	0.5	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	22.2	13.5	16.9	14.0	9.9	56.8
칼슘(mg)	243.84	291.80	296.7	690.3	193.3	251.9	217.4	130.5
철분(mg)	3.74	4.81	4.1	4.7	5.9	4.3	2.8	2.9

* 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣