

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				• 1쌀밥 • 1블랙퀴마들렌 (1.2.5.6) • 1닭미역국 (5.6.15) • 1의성마늘햄전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1얼큰쇠고기열갈 이국(5.6.16) • 1제육짜장불고기 (5.6.10.13.16) • 1배추김치(9) • 1아이러브요거트 (2) • 1굴	• 1참치야채볶음밥 (1.5.6.13.16.18) • 1데니쉬핫도그 (1.2.5.6.10.16) • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1배추김치(9) • 1검은콩두유(5) • 1바나나	• 1쌀밥 • 1꼬마부시빵/초코 팜(1.2.5.6.13) • 1감자수제비국 (5.6.9) • 1돈육메추리알장 조림(1.5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1뽕피젤(밀감맛)	• 1쇠고기야채죽 (5.6.16) • 1무장아찌 • 1배추김치(9) • 1키위 • 1시리얼(2.5.6) • 1찐고구마
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-6.2	726.6	653.3	694.2	666.5	656.5
탄수화물(g)			60.7	81.6	87.4	102.8	111.6	128.8
단백질(g)	18.92	18.92	15.8	29.5	32.0	27.7	28.7	15.7
지방(g)			23.4	31.2	18.1	19.5	10.2	8.7
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	155.1	355.3	48.2	67.6	109.0	195.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.9	0.3	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	1.1	0.2	0.2	0.4	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	45.9	58.3	36.8	23.6	5.8	105.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	217.5	230.1	217.4	298.5	55.8	285.9
철분(mg)	3.71	4.79	2.7	2.8	1.7	1.9	2.6	4.3

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				• 1흑미밥 • 1바움쿰헨 (1.2.5.6) • 1계란국(1.9) • 1연두부/양념장 (자율)(5.6) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1콘치즈불닭 (1.2.5.6.9.12.13.15) • 1배추김치(9)	• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1브리오슈싸이버거 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1추어탕(자율)(5.6) • 1고추된장무침(자율)(5.6) • 1케이준감자튀김 • 1배추김치(9) • 1콜피스제로(13) • 1블루베리망고샐러드(12.13)	• 1메밀막국수 (1.3.5.6.13.15.16) • 1시래기된장국 (5.6.9) • 1오향장육 (5.6.10.13) • 1해물파전 (1.5.6.9.13.17) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1매실차(13) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16.18) • 1소고기취나물밥(자율)(5.6.16) • 1애플파이 (1.2.5.6) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1버섯들깨탕(자율) • 1피카츄까스 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1샤인머스켓&애플망고요구르트(선택)(2)	• 1잡곡밥(5) • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1미나리초무침(자율)(5.6.13) • 1안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1배추김치(9) • 1미니한라봉푸딩
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.2	913.7	702.0	794.2	789.3	682.6
탄수화물(g)			56.9	118.0	88.9	118.3	112.9	110.0
단백질(g)	18.92	18.92	19.0	52.1	25.8	48.0	30.9	25.8
지방(g)			24.1	25.3	27.5	12.9	23.5	13.7
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	162.4	220.0	229.6	206.2	76.8	79.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.4	0.9	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.4	0.7	0.4	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	20.5	8.2	54.2	19.8	17.3	3.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	173.9	222.7	212.3	267.2	108.3	58.8
철분(mg)	3.71	4.79	4.0	4.0	3.6	6.6	2.9	2.7

* 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				10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 01일(금)
				• 1스팹계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1마라상귀 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1단무지김가루무침 • 1배추김치(9) • 1포도맛쥬스(13)	• 1쌀밥 • 1묵은지등뼈탕 (9.10) • 1오꼬노미야끼계란구이 (1.5.6.9.10.13) • 1갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) • 1깍두기(9) • 1더블비안코 (1.2.5)	• 1가츠동 (1.5.6.9.10.13) • 1고구마식빵피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1오이부추무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1돼지갈비김치조림 (5.6.9.10) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1깍두기(9) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	• 1장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1상추오이겉절이 • 1야채튀김 • 1깍두기(9) • 1샤인머스켓쥬스 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-2.4	730.0	734.7	733.0	681.6	656.0
탄수화물(g)			46.3	95.3	73.4	69.4	65.1	102.4
단백질(g)	18.92	18.92	16.8	29.4	32.6	29.3	31.7	24.3
지방(g)			36.8	24.4	34.9	37.4	32.3	14.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	140.7	23.6	261.9	64.9	251.8	101.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.2	0.6	0.3	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	16.0	33.0	15.0	8.5	12.3	11.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	186.8	120.2	199.3	264.6	283.5	66.4
철분(mg)	3.71	4.79	2.6	3.3	2.2	3.5	1.8	2.4

* 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.잣