

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				• 1쌀밥 • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1돈육김치찌개(5.9.10) • 1치킨너겟간장조림(1.2.5.6.15) • 1깍두기(9) • 1아몬드브리즈(5)	• 1쌀밥 • 1몽셀(1.2.5.6) • 1꼬물이만두국(1.5.6.9.10.16.18) • 1두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1오렌지 • 1시리얼(2.5.6)	• 1오리훈제김치볶음밥(9) • 1데니쉬핫도그(1.2.5.6.10.16) • 1황태채콩나물국(5) • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(5) • 1방울토마토(12)	• 1쌀밥 • 1고구마슈데니쉬(1.2.5.6) • 1쇠고기떡국(1.5.6.9.16) • 1사태김치볶음(9.10.13) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.5	695.4	743.5	718.4	845.9	
탄수화물(g)			48.9	92.7	73.3	97.5	100.5	
단백질(g)	18.95	18.95	16.8	29.1	31.8	28.9	35.0	
지방(g)			34.3	22.3	35.6	23.2	32.4	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	209.0	42.8	293.5	92.9	406.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.6	0.3	1.0	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.9	0.4	1.0	0.4	1.6	
비타민C(mg)	24.88	31.67	39.3	21.7	60.3	28.0	47.2	
칼슘(mg)	243.84	291.80	326.3	269.1	362.7	388.7	284.8	
철분(mg)	3.74	4.81	3.7	3.0	4.6	2.4	4.7	

* 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.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 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				• 1기장밥 • 1돼지고기짜글이 (5.6.9.10) • 1야채계란찜(1.9) • 1진미채마늘쫀볶음(자율) (5.6.13.17) • 1어린이꼬마돈까스(1.2.5.6.10) • 1배추김치(9) • 1티코아이스크림(1.2.5)	• 1무표고버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1콩나물볶음밥(5.6.10.13) • 1미니고구마피자*(1.2.5.6.13) • 1근대된장국(5.6.9) • 1숙갓두부무침(자율)(5.6) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1수수밥 • 1종합어묵국(1.5.6.9) • 1양배추쌈/참치쌈장(자율)(5.6.16.18) • 1콩나물불고기(5.6.10.13) • 1옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1망고스틱		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-5.3	754.4	655.5	649.5		
탄수화물(g)			58.6	91.0	109.9	96.7		
단백질(g)	18.95	18.95	17.6	29.8	22.2	37.3		
지방(g)			23.9	30.0	13.1	10.9		
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	122.8	128.2	165.7	74.5		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.3	0.9		
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.5	0.4	0.3		
비타민C(mg)	24.88	31.67	13.8	11.8	7.1	22.5		
칼슘(mg)	243.84	291.80	172.1	216.3	174.1	125.8		
철분(mg)	3.74	4.81	3.1	4.4	2.6	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.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				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				· 1김가루밥 · 1낙지볶음/소면 (5.6.13) · 1오이부추무침 (5.6) · 1알감자치즈구이 (2.13) · 1배추김치(9) · 1자두에이드	· 1쌀밥 · 1얼갈이순대국 (2.5.6.9.10.13.16) · 1안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) · 1도토리묵동그랑 맹전 (1.2.5.6.8.9.10.15 .16.17.18) · 1깍두기(9) · 1블루베리스무디 (2)	· 1카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16 .18) · 1유부팽이버섯된 장국(5.6.9) · 1실곤약야채무침 (5.6.13) · 1배추김치(9) · 1테이크올라이브 (13) · 1찐만두 (1.5.6.10.16.18)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-12.3	647.0	672.3	589.4		
탄수화물(g)			68.8	114.9	98.0	111.4		
단백질(g)	18.95	18.95	15.8	29.8	28.8	15.8		
지방(g)			15.4	6.3	17.3	8.5		
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	96.8	32.3	235.5	22.6		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.4	0.5		
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.4	0.5	0.2		
비타민C(mg)	24.88	31.67	19.2	28.1	14.9	14.6		
칼슘(mg)	243.84	291.80	195.0	115.0	321.8	148.3		
철분(mg)	3.74	4.81	3.6	3.9	4.2	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.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