

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				• 1쌀밥 • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1깍두기(9) • 1스트로베리초코 르뱅쿠키(1.2.5.6) • 1아이러브요거트 (2)	• 1쌀밥 • 1청포도크림치즈 베이글(1.2.5.6) • 1얼큰쇠고기열갈 이국(5.6.16) • 1오징어모듬떡볶 음(2.5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1바지락죽 (5.6.18) • 1돈육메추리알장 조림(1.5.6.10.13) • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1호두타르트 (1.2.5.6.14) • 1요구르트(2) • 1푸른애플스틱 • 1방울토마토(12)	• 1쌀밥 • 1오븐에구운도넛 (1.2.5.6) • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1야채계란볶음밥 (1.2.5.6) • 1데니쉬핫도그 (1.2.5.6.10.16) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1배추김치(9) • 1레드향 • 1초코링비요뜨(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-1.6	649.5	779.8	623.0	806.6	709.2
탄수화물(g)			53.5	79.2	114.0	95.4	79.2	106.3
단백질(g)	18.95	18.95	16.9	32.7	33.7	30.4	27.8	25.2
지방(g)			29.5	21.2	20.2	12.0	41.6	21.2
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	238.4	25.0	387.2	167.4	494.0	118.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.3	0.7	0.8	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.9	0.4	1.5	0.5	1.4	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	40.6	0.9	57.6	16.4	69.3	58.9
칼슘(mg)	243.84	291.80	264.8	166.0	392.4	102.6	298.9	364.0
철분(mg)	3.74	4.81	4.2	3.6	3.8	7.3	4.6	1.8

* 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				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				• 1수수밥 • 1쇠고기미역국(16) • 1세발나물무침(자율)(5.6) • 1분모자로제짬뽕(2.5.6.10.12.13.15.16) • 1달걀만두(1.5.9.12) • 1배추김치(9) • 1한라봉	• 1소고기냉이나물밥(자율)(5.6.16) • 1불고기필라프(1.2.5.6.12.13.16.18) • 1바움쿰헨(1.2.5.6) • 1맑은콩나물국(5.9) • 1콩치김치조림(자율)(5.9.13) • 1용가리치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.16) • 1총각김치(9) • 1샤인머스켓&애플망고요구르트(선택)(2)	• 1현미밥 • 1달래된장국(5.6.9) • 1오향장육(5.6.10.13) • 1폴면야채무침(5.6) • 1느타리버섯들깨볶음(자율) • 1겉절이(5.6.9.13) • 1매실차(13) • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)	• 1구운주먹밥(1.2.5.6.10.16) • 1무표고버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1우동(1.2.5.6.9.13) • 1주꾸미오징어초무침(자율)(5.6.13.17) • 1꼬들단무지무침 • 1꼬지어묵강정(1.2.5.6.12.13) • 1배추김치(9) • 1티니핑요구르트(2)	• 1귀리밥 • 1쇠고기떡국(1.5.6.9.16) • 1온두부(자율)(5) • 1유채나물(자율)(5.6) • 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) • 1스크램블애그(1.2.5.6.10.15.16) • 1오뎅오판햄구이(1.2.5.6.10.15.16) • 1총각김치(9) • 1마카롱(1.2.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.3	787.8	720.1	766.4	709.6	762.0
탄수화물(g)			58.1	109.0	83.8	127.2	130.5	88.3
단백질(g)	18.95	18.95	15.8	32.9	25.2	34.6	23.9	29.9
지방(g)			26.2	23.8	32.4	10.9	8.7	32.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	103.1	195.5	51.9	89.5	85.2	93.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.5	0.4	0.6	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.3	0.4	0.2	0.3	0.4	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.4	62.2	17.5	13.0	14.4	24.8
칼슘(mg)	243.84	291.80	190.9	256.0	195.7	145.6	266.2	90.8
철분(mg)	3.74	4.81	4.7	5.4	4.3	3.6	7.0	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.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				03월 10일(월)	03월 11일(화)	03월 12일(수)	03월 13일(목)	03월 14일(금)
				• 1명초스팜김밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1콘슬로우 (1.5.13) • 1무피클(13) • 1옛날통닭 (1.5.6.12.13.15) • 1타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1쌀밥 • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1깍두기(9) • 1망고스무디 *(2.13)	• 1떡갈비비빔밥 (1.5.6.10.13.15.16.18) • 1두부새우전국 (1.5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1사과주스(13) • 1회오리감자(5.6)	• 1쌀밥 • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1닭고추장볶음/파채(5.6.13.15) • 1배호박전(1.5.6) • 1배추김치(9) • 1빵빠레(1.2.5)	• 1스팜짜글이덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1탕글미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) • 1아욱된장국 (5.6.9) • 1오이부추무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1리치에이드
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-0.7	793.2	665.1	714.0	751.2	679.0
탄수화물(g)			54.5	75.4	75.0	98.5	117.5	120.8
단백질(g)	18.95	18.95	16.9	44.7	29.0	25.9	34.8	17.0
지방(g)			28.6	35.5	26.1	24.1	14.6	13.5
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	137.1	60.2	237.1	180.4	147.6	60.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.2	0.8	0.3	0.6	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.4	0.5	0.5	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	29.4	34.7	20.2	67.9	2.2	21.8
칼슘(mg)	243.84	291.80	164.7	61.0	301.3	169.0	191.6	100.5
철분(mg)	3.74	4.81	3.5	3.3	2.0	7.4	3.5	1.2

* 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