

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				• 1쌀밥 • 1미니크로플/생크림(1.2.5.6) • 1쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) • 1오징어모듬떡볶음(2.5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1바나나우유(2) • 1푸른애플스틱	• 1쌀밥 • 1김치어묵국(1.5.6.9) • 1소세지감자구이(2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1초코크림쿠키(1.2.4.5.6) • 1시리얼(2.4.5.6.11.12.14) • 1꿀	• 1새우계란죽(1.5.6.9.13.18) • 1닭가슴살샐러드(1.5.12.15) • 1무말랭이무침(5.6.13) • 1볶음김치(자율)(5.9.10.13.16.18) • 1아몬드브리즈(5) • 1우유크림떡	• 1쌀밥 • 1오븐예구운도넛(1.2.5.6) • 1떡국/김가루(1.9) • 1닭볶음탕(5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1채리 • 1시리얼(2.4.5.6.11.12.14)	• 1간장계란밥(1.5.6) • 1블루베리베이글(1.2.5.6.9.13) • 1참치김치찌개(5.9.16.18) • 1감자간장조림(5.6.13) • 1깍두기(9) • 1따옴(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.9	719.3	697.0	725.7	913.3	713.7
탄수화물(g)			61.5	112.1	105.7	99.0	138.3	122.3
단백질(g)	18.95	18.95	15.7	26.6	23.7	36.2	34.3	26.7
지방(g)			22.8	17.2	20.3	19.5	25.2	13.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	216.7	234.9	264.0	89.0	417.1	78.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.7	0.7	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.7	0.4	0.9	0.4	1.3	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	47.7	5.2	68.5	51.5	44.9	68.5
칼슘(mg)	243.84	291.80	270.3	262.7	294.3	375.9	294.5	124.1
철분(mg)	3.74	4.81	4.0	1.7	3.6	4.6	5.5	4.6

* 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				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				• 1현미밥 • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1비름나물무침(자 율)(5.6) • 1베이컨감자채볶 음(5.10) • 1콘치즈볼닭 (1.2.5.6.9.12.13.1 5) • 1배추김치(9) • 1망고스틱	• 1소고기가지밥(자 율)(5.6.16) • 1쇠고기볶음밥 (1.5.6.13.16.18) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1갈치감자조림(자 율)(5.6) • 1배추김치(9) • 1미니뿌링클핫도 그(1.2.5.6.10.16) • 1뽕로로요구르트 (2) • 1카프레제샐러드 (1.2.5.6.12)	• 1귀리밥 • 1오이우무냉국(자 율)(13) • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1김치콩나물잡채 (5.9.10) • 1생갯잎지(자율) (9) • 1깡뚱후 (5.6.10.13.18) • 1배추김치(9) • 1제리뽕+	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1보리밥(소)/고추 장(자율)(5.6.13) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1목이버섯냉채(자 율)(5.6.13) • 1깍둑단무지무침 • 1부추콩나물무침 (자율)(5.6) • 1열무김치(9) • 1아망추(11) • 1회오리감자(5.6)	• 1기장밥 • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1양배추쌈/쌈장 (자율)(5.6) • 1콩나물볼고기 (5.6.10.13) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1설레임(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	1.9	753.8	710.8	702.8	798.6	728.6
탄수화물(g)			58.7	116.6	99.8	114.0	146.9	61.5
단백질(g)	18.95	18.95	17.1	40.6	31.0	25.9	17.8	41.7
지방(g)			24.2	12.9	20.3	15.5	14.7	35.6
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	181.0	259.9	135.2	102.6	151.4	255.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.3	0.6	0.5	1.1
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	1.0	0.9	0.4	0.4	0.6
비타민C(mg)	24.88	31.67	24.3	23.0	22.7	20.6	25.8	29.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	234.4	239.7	315.8	150.6	180.4	285.2
철분(mg)	3.74	4.81	6.5	4.0	3.4	15.4	7.1	2.6

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				07월 14일(월)	07월 15일(화)	07월 16일(수)	07월 17일(목)	07월 18일(금)
				• 1새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1단무지무침 • 1목화송탕수육/소 스(1.5.6.10.11) • 1배추김치(9) • 1짜장소스 (5.6.10.13.16) • 1요구르트(2)	• 1쌀밥 • 1돼지고기짜글이 (5.6.10) • 1매운꼬치어묵 (1.5.6.12.13.15) • 1하트까스/소스 (1.2.5.6.9.13) • 1배추김치(9) • 1아이스초코츄려 스(1.2.5.6.13)	• 1장조림버터비빔 밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1마라상귀 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16.17) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1자두매실음료	• 1쌀밥 • 1육개장(5.9.16) • 1계란어묵볶이 (1.5.6.13) • 1갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) • 1배추김치(9) • 1조리퐁셰이크 *(1.2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-1.5	636.1	707.4	815.2	697.5	
탄수화물(g)			52.8	86.3	91.7	110.9	87.1	
단백질(g)	18.95	18.95	16.5	26.0	29.6	35.7	26.0	
지방(g)			30.7	20.1	24.6	23.8	28.6	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	131.6	54.2	103.6	93.8	274.9	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.1	0.4	0.8	0.4	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.5	0.5	0.8	0.4	
비타민C(mg)	24.88	31.67	16.5	27.6	7.3	24.0	7.1	
칼슘(mg)	243.84	291.80	200.5	146.6	150.0	208.1	297.3	
철분(mg)	3.74	4.81	5.2	8.8	3.3	6.3	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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣