

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
				• 1쌀밥 • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1김치어묵국(1.5.6.9) • 1남도떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1깍두기(9) • 1검은콩두유(5)	• 1쌀밥 • 1복어채무국(1.5.6.9) • 1제육야채볶음(5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1호두타르트(1.2.5.6.14) • 1시리얼(2.5.6)	• 1오리훈제김치볶음밥(9) • 1미소된장국(5.6.9) • 1용가리치킨/머스타드(1.2.5.6.16) • 1깍두기(9) • 1아침에주스 • 1배1/4	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1쇠고기얼갈이국(5.6.16) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1바지락죽(5.6.18) • 1어린이크림소금빵(2.5.6) • 1우장아찌 • 1김자반(5) • 1볶음김치(5.9.10.13.16.18) • 1따옴(13) • 1메론
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.7	668.1	889.0	672.0	770.5	721.3
탄수화물(g)			60.1	99.9	121.6	81.7	111.5	140.6
단백질(g)	18.92	18.92	14.0	24.7	39.3	23.8	21.4	19.8
지방(g)			26.0	18.1	26.6	27.6	25.3	9.2
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	190.2	93.5	280.5	36.0	475.2	65.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	1.0	0.4	0.8	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.2	0.8	0.3	1.3	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	39.5	0.6	33.8	36.6	72.9	53.8
칼슘(mg)	242.25	290.31	262.7	205.5	326.4	282.0	387.7	112.1
철분(mg)	3.71	4.79	4.3	2.1	3.3	1.8	4.9	9.3

\* 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.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

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
				· 1잡곡밥(5) · 1호박고추장찌개(5.6.9.10) · 1참치김치볶음/은두부(5.9.13.16.18) · 1오뎅오팜햄구이(1.2.5.6.10.15.16) · 1가자미유린기(자율)(1.5.6.13.18) · 1총각김치(9) · 1단지우유(2.13) · 1스틱김자반(5)	· 1미나리솔밥(자율)(5.6.16) · 1베이컨계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.18) · 1마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) · 1삼치곤드레조림(5.6.13) · 1양상추샐러드/오리엔탈D(5.6.12) · 1MBTI돈까스(5.6.10.12.13.16) · 1배추김치(9) · 1워터젤리	· 1기장밥(5.6.9) · 1시래기된장국(1.5.9.12) · 1한입모듬구이(2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9) · 1갈라만시/트로피컬에이드(선택)(5.6) · 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)	· 1쌀밥(소)(5.6.9.12.13.17.18) · 1해물볶음우동(5.6.9) · 1동태찌개(자율)(5.6.9) · 1중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) · 1유채나물(자율)(5.6) · 1꿀호떡(1.2.5.6) · 1왕교자튀김만두(1.5.6.10.15.16.18) · 1배추김치(9) · 1상하목장요구르트(2)	· 1현미밥(1.5.6.9) · 1두부새우전국(1.5.6.9) · 1느타리버섯들깨볶음(자율)(2.5.6.10.12.13.15.16) · 1진미채조림(5.6.13.17) · 1배추김치(9) · 사과
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	6.4	799.9	792.0	750.3	792.8	720.0
탄수화물(g)			55.0	80.3	101.7	98.8	137.9	106.4
단백질(g)	18.92	18.92	17.8	30.1	34.7	42.7	27.1	34.9
지방(g)			27.2	39.8	27.2	19.2	13.3	15.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	108.4	75.7	110.0	156.3	78.0	122.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.5	0.8	1.2	0.9	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.5	0.5	0.5	0.3	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.9	59.8	40.5	25.1	13.6	5.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	194.4	194.4	180.0	155.8	273.1	168.9
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	4.5	4.4	3.7	3.9	3.1

\* 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.젓

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
				· 1홀면(1.5.6.13) · 1우동국물(1.2.5.6.9.13) · 1크림새우샐러드(1.5.6.9.13) · 1배추김치(9) · 1자두에이드 · 1단무지 · 1도시락김	· 1쌀밥 · 1전주식콩나물국밥(5.9.17) · 1계란후라이조림(1.5.6) · 1조기구이(5) · 1배추김치(9) · 1인절미아이스크림(1.2.5)	· 1고체카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 1유부팽이버섯된장국(5.6.9) · 1상추오이겉절이(5.6.12.13.15.18) · 1돼다리장각구이(5.6.12.13.15.18) · 1배추김치(9) · 1테이크얼라이브(13)	· 1쌀밥 · 1불고기육개장(1.5.9.16) · 1등뼈콩나물찜(5.6.10.12.13.15) · 1새우부추전(1.5.6.9.13) · 1배추김치(9) · 1붕어싸만코(1.2.5)	· 1스팸짜글이덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 1근대된장국(5.6.9) · 1계란후라이(1.5) · 1배추김치(9) · 1회오리감자(5.6) · 1감귤주스(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-10.2	632.7	595.2	691.7	695.5	637.5
탄수화물(g)			61.5	103.5	88.7	118.9	87.0	96.7
단백질(g)	18.92	18.92	14.6	19.7	26.9	23.1	30.6	17.4
지방(g)			23.9	14.4	12.5	13.8	25.3	19.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	109.4	63.7	130.1	58.8	173.9	120.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.2	0.2	0.7	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.1	0.5	0.4	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	19.6	37.3	8.2	19.5	8.1	25.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	135.4	195.0	154.3	99.2	176.6	52.0
철분(mg)	3.71	4.79	2.3	2.5	1.9	2.6	2.9	1.7

\* 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