

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				• 1쌀밥 • 1레몬바닐라마들렌(5.6) • 1오징어무국(5.9.17) • 1한우불고기(5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2) • 1푸른애플스틱	• 1쌀밥 • 1황태채콩나물국(5) • 1닭강간장조림(5.6.13.15) • 1깍두기(9) • 1카프레제샐러드(1.2.5.6.12) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1블루베리베이글(1.2.5.6.9.13) • 1참치알갈이국(5.9.16.18) • 1두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1단감 • 1미니월(2)	• 1쌀밥 • 1고구마슈데니쉬(1.2.5.6) • 1얼큰낙지수제비국(5.6.9) • 1메추리알멸치볶음(1.5.6.13) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1전복삼계죽(15.18) • 1꼬들단무지무침 • 1배추김치(9) • 1덴마크링킹사과(2) • 1초코프리첼(1.2.5.6) • 사과
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-6.3	630.5	685.1	883.3	807.8	386.6
탄수화물(g)			58.0	94.7	119.4	105.9	104.7	63.7
단백질(g)	18.92	18.92	17.8	32.0	30.4	34.6	33.9	19.1
지방(g)			24.2	12.2	8.3	37.4	26.7	5.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	126.3	6.3	192.8	107.5	275.2	49.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.2	0.4	0.5	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.6	0.6	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	20.3	6.5	24.8	46.8	14.9	8.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	253.2	117.9	227.5	380.4	359.6	180.4
철분(mg)	3.71	4.79	2.9	3.7	1.9	4.1	3.3	1.3

* 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				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				• 1차조밥 • 1닭미역국 (5.6.15) • 1매운돼지갈비찜 (2.5.6.10.12.13.15) • 1뽕두부무침(자율) (5.6) • 1베이컨감자채전 (5.6.10) • 1배추김치(9) • 1마카롱(1.2.6)	• 1소고기버섯밥/양 념장(자율)(5.6.16) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1고등어김치조림 (자율)(5.6.7.9) • 1깍둑단무지무침 • 1납작비빔만두 (1.5.6.13) • 1버터플라이새우 튀김(1.5.6.9) • 1배추김치(9) • 1티니핑요구르트 (2)	• 1귀리밥 • 1브로컬리/다시마 쌈/초장(자율) (5.6.13) • 1전주물갈비 (5.9.10) • 1햄스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1어니언꼬마돈까 스(1.2.5.6.10) • 1배추김치(9) • 1굴	• 1김치찌즈볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1꽃게탕(자율) (8.9.18) • 1고추된장무침(자 율)(5.6) • 1직화그릴떡갈비 (1.5.6.10.15.16) • 1옥수수콘버터구 이(1.2.5.13) • 1총각김치(9) • 1피크닉(12)	• 1수수밥 • 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1제육계란장조림 (1.5.6.10.13) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1구운야채샐러드 (자율)(5.6.12) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.1	810.9	695.9	795.7	916.3	731.8
탄수화물(g)			53.4	111.7	115.8	84.5	111.7	96.7
단백질(g)	18.92	18.92	15.2	32.1	20.0	28.0	30.4	37.7
지방(g)			31.4	25.3	15.5	36.9	38.2	20.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	111.3	94.2	47.2	81.6	175.2	158.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	0.3	0.7	1.2	0.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.3	0.1	0.4	0.7	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	19.9	11.9	21.1	26.2	18.5	21.8
칼슘(mg)	242.25	290.31	212.3	199.1	216.8	139.3	225.4	280.9
철분(mg)	3.71	4.79	2.9	3.0	1.6	3.9	3.5	2.5

* 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.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				11월 04일(월)	11월 05일(화)	11월 06일(수)	11월 07일(목)	11월 08일(금)
				• 1주꾸미볶음/소면 (5.6.13) • 1감자된장국 (5.6.9) • 1마카로니콘셀러드 (1.5.6.8.13) • 1퀘바로우탕수육/소스 (1.5.6.10.11.13) • 1배추김치(9) • 1코코제로	• 1쌀밥 • 1닭곰탕(15) • 1난자완스 (1.2.5.6.10.16.18) • 1크래미팬이버섯전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1아이스크림(막대) (1.2.5)	• 1만들어먹는김밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1무피클(13) • 1옛날통닭 (1.5.6.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1쥬시콜(13)	• 1쌀밥 • 1페스츄리소세지빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15.16) • 1갈치감자조림 (5.6) • 1의성마늘행전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9)	• 1콩나물밥/양념장 (5.6) • 1두부된장국 (5.6.9) • 1단호박크림떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1맛감자/케첩 (1.2.5.6.12) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.7	848.7	630.1	766.6	1,007.5	718.6
탄수화물(g)			51.7	143.0	98.8	64.9	86.5	116.9
단백질(g)	18.92	18.92	18.7	34.0	31.9	48.2	50.8	19.8
지방(g)			29.6	14.4	11.7	35.3	50.3	18.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	101.8	1.8	144.5	101.7	76.5	184.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	0.8	0.5	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.4	0.4	0.7	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	47.7	19.6	24.3	131.2	49.0	14.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	172.5	150.9	142.2	207.9	206.9	154.6
철분(mg)	3.71	4.79	4.0	3.3	1.9	4.3	8.4	2.1

* 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.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