

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				· 1쌀밥 · 1쇠고기무국 (5.6.9.16) · 1오뎅오판햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9) · 1레모나젤리 · 1망고스틱 · 1요거특(2)	· 1쌀밥 · 1참치김치찌개 (5.9.16.18) · 1쇠고기감자조림 (5.6.13.16) · 1깍두기(9) · 1초코프리첼 (1.2.5.6) · 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14) · 1방울토마토(12)	· 1스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 1잉글리쉬머핀 1/2(1.2.5.6.10.13.15.16) · 1황태채콩나물국 (5) · 1깍두기(9) · 1아이스홍시 · 1하루견과 · 1허쉬드링크(2)	· 1쌀밥 · 1곰돌이마들렌 (1.2.5.6) · 1들깨수제비국 (5.6) · 1오리불고기(5.6) · 1배추김치(9) · 1키위 · 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	· 1쌀밥 · 1된장찌개(5.6.9) · 1사태김치볶음 (9.10.13) · 1깍두기(9) · 1닥터유단백질바 (5.6) · 1미니월(2) · 1자두
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-4.1	685.3	627.5	836.3	665.1	664.6
탄수화물(g)			58.2	104.6	78.6	106.8	115.7	99.5
단백질(g)	18.95	18.95	16.0	19.6	31.3	29.0	27.7	31.3
지방(g)			25.7	19.6	21.2	32.2	11.0	15.2
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	196.5	61.4	283.3	113.6	301.2	222.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.4	0.5	0.4	0.8	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.9	0.3	1.3	0.6	1.4	0.9
비타민C(mg)	24.88	31.67	52.7	23.2	49.8	21.0	128.8	40.7
칼슘(mg)	243.84	291.80	231.4	129.1	291.1	324.9	265.8	146.0
철분(mg)	3.74	4.81	4.1	0.9	5.3	3.6	6.6	4.1

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				• 1수수밥 • 1바닐라크림크로 칸슈(1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1돼지갈비김치조 림(5.6.9.10) • 1고춧잎나물(자율) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1총각김치(9)	• 1닭죽(15) • 1새우버거 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.15.16) • 1냉도토리묵국(자 율)(5.6.9.16) • 1무장아찌(자율) • 1토마토황도샐러 드 (1.2.5.6.11.12.13) • 1양념감자(5.6) • 1배추김치(9) • 1아몬드브리즈(선 택)(5) • 1피크닉(선택) (12)	• 1현미밥 • 1참치알갈이국 (5.9.16.18) • 1야채찜/소스(자 율)(5.6.12.13.16) • 1분모자안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1오이소박이(5.6) • 1슈퍼볼(2.5.6)	• 1불고기필라프 (1.2.5.6.12.13.16. 18) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1상추겉절이(5.6) • 1올방개묵/양념장 (자율)(5.6) • 1머니언꼬마돈까 스(1.2.5.6.10) • 1조기구이(자율) (5) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1흑미밥 • 1감자채전(5.6) • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15. 16) • 1오이고추무침(자 율)(5.6) • 1부추무침(자율) (5.6) • 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) • 1석박지(9) • 1수박
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-2.0	741.3	728.6	673.3	715.1	695.7
탄수화물(g)			56.3	90.8	122.6	101.1	83.1	97.9
단백질(g)	18.95	18.95	15.5	34.0	26.8	27.5	20.8	27.5
지방(g)			28.2	26.0	14.5	16.1	32.7	20.9
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	105.2	165.8	90.4	119.3	78.0	72.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.8	0.4	0.4	0.2	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.5	0.3	0.5	0.5	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	14.4	10.0	21.5	15.9	14.1	10.7
칼슘(mg)	243.84	291.80	154.4	203.4	168.9	183.3	155.3	61.3
철분(mg)	3.74	4.81	3.3	3.5	2.6	3.1	3.2	4.1

* 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.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 07일(월)	07월 08일(화)	07월 09일(수)	07월 10일(목)	07월 11일(금)
				• 1닭갈비볶음밥 (5.6.13.15) • 1계란국(1.9) • 1옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1모짜펠라치즈볼 (1.2.5.6.9) • 1배추김치(9) • 1워터젤리(복숭아) (11)	• 1쌀밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1오징어콩나물찜 (5.6.17) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1배추김치(9) • 1던킨스파클링	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1냉면 (1.3.5.6.13.16) • 1직화불고기(10) • 1타래만두 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) • 1열무김치(9) • 1뽕로로요구르트 (2)	• 1쌀밥 • 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1계란후라이조림 (1.5.6) • 1닭봉구이 (5.6.12.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1깍두기스무디 (2.13)	• 1청양고기마요볶음밥(소) (1.5.6.10.13) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1모듬피클 • 1돈짜 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) • 1배추김치(9) • 1청포도플리토 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-5.7	439.2	665.7	991.6	648.4	676.4
탄수화물(g)			52.4	64.6	89.6	155.4	60.3	69.0
단백질(g)	18.95	18.95	17.6	20.3	23.9	47.7	36.6	18.9
지방(g)			30.0	10.1	21.4	17.5	28.2	34.7
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	132.0	96.7	78.0	114.2	335.5	35.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	0.2	0.9	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.7	0.3	0.3	1.5	0.7	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	11.8	11.7	2.7	3.0	34.3	7.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	174.6	93.0	92.2	158.6	398.1	131.3
철분(mg)	3.74	4.81	3.5	1.6	2.3	8.2	3.4	1.9

* 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