

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				• 1쌀밥 • 1잉글리쉬머핀 1/2(1.2.5.6. 10. 13. 15. 16) • 1얼큰쇠고기얼갈 이국(5.6. 16) • 1불어묵메추리알 장조림(1.5.6. 13) • 1배추김치(9) • 1아침에주스		• 1쌀밥 • 1갈릭파이 (1.2.5.6) • 호박고추장찌개 (5.6.9. 10) • 1쇠고기메추리알 장조림 (1.5.6. 13. 16) • 1배추김치(9) • 1시리얼 (2.4.5.6. 11. 12. 14) • 1방울토마토(12)	• 1쌀밥 • 1참봉어빵(5.6) • 1얼큰낙지수제비 국(5.6.9) • 1돼지갈비찜 (5.6. 10. 13) • 1배추김치(9) • 1말바라떼(13) • 1참외	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-4.1	682.3		713.3	691.2	
탄수화물(g)			59.4	93.7		97.1	115.2	
단백질(g)	18.95	18.95	17.4	29.1		33.4	27.1	
지방(g)			23.2	19.8		20.6	12.8	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	155.0	186.6		264.6	13.8	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3		0.5	0.6	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.5		0.8	0.4	
비타민C(mg)	24.88	31.67	39.1	51.5		25.0	40.7	
칼슘(mg)	243.84	291.80	258.1	440.4		253.2	80.8	
철분(mg)	3.74	4.81	3.4	3.3		4.4	2.3	

* 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.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				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				· 1귀리밥 · 1케이크(1.2.5.6) · 1쇠고기미역국(16) · 1제육콩나물김치볶음(5.6.9.10.13) · 1건새우마늘쫀볶음(자율)(5.6.9) · 1꼬마돈까스/참깨소스(1.5.6.10.12.13.18) · 1깍두기(9)		· 1귀리병아리콩밥(자율) · 1김가루밥 · 1꼬지어묵국(1.2.5.6.9.13) · 1갈치감자조림(자율)(5.6) · 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) · 1베이컨스크램블애그(1.2.5.6.10.15.16) · 1오뎅오팜햄구이(1.2.5.6.10.15.16) · 1총각김치(9) · 1수박	· 1해초비빔밥(자율)(5.6.13) · 1로제파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16) · 1에그모닝마늘빵(1.2.5.6.13) · 1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) · 1열갈이된장국(자율)(5.6.9) · 1모듬피클(13) · 1배추김치(9) · 1요구르트(2)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	6.3	725.2		813.9	773.3	
탄수화물(g)			55.5	79.0		116.6	122.2	
단백질(g)	18.95	18.95	15.8	39.4		32.2	19.0	
지방(g)			28.6	26.7		23.0	23.1	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	121.2	49.9		176.7	137.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.9		0.5	0.3	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.3		0.4	1.1	
비타민C(mg)	24.88	31.67	17.5	7.1		23.5	21.8	
칼슘(mg)	243.84	291.80	201.2	265.4		165.5	172.6	
철분(mg)	3.74	4.81	3.1	3.6		3.0	2.8	

* 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.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				06월 02일(월)	06월 03일(화)	06월 04일(수)	06월 05일(목)	06월 06일(금)
				• 1비빔면 (1.5.6.13) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1돼지고기구이 (5.6.10) • 1배추김치(9) • 1매실차(13) • 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)		• 1돈까스마요덮밥 (1.2.5.6.10.13) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1소떡갈떡 (2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1곤약젤리(11) • 1오렌지		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	5.8	751.0		783.4		
탄수화물(g)			55.6	102.4		108.2		
단백질(g)	18.95	18.95	12.1	27.1		18.6		
지방(g)			32.4	24.8		29.7		
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	55.1	72.6		37.6		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.5		0.3		
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.9	1.5		0.4		
비타민C(mg)	24.88	31.67	21.3	6.4		36.1		
칼슘(mg)	243.84	291.80	203.8	305.5		102.2		
철분(mg)	3.74	4.81	2.4	2.4		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.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