

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				· 1쌀밥 · 1사과잼와플 (1.2.5.6.13) · 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) · 1베이컨감자채볶 음(5.10) · 1배추김치(9) · 1블루베리요거트 (2.13)	· 1쌀밥 · 1얼큰낙지수제비 국(5.6.9) · 1스팸구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1배추김치(9) · 1메론 · 1시리얼(2.5.6)	· 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) · 1미니고구마피자 *(1.2.5.6.13) · 1팽이버섯된장국 (5.6.9) · 1배추김치(9) · 1아침에주스 · 1제로젤리	· 1쌀밥 · 1김치어묵국 (1.5.6.9) · 1돈육메추리알장 조림(1.5.6.10.13) · 1깍두기(9) · 1초코쿠키크루키 (1.2.5.6) · 1바나나우유(2)	· 1쇠고기야채죽 (5.6.9.16.17.18) · 1갈릭햄치즈토스 트 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1무장아찌 · 1김자반/볶음김치 (5.9.13.16.18) · 1배추김치(9) · 1샤인머스켓 · 1아이라브요거트 (2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-4.0	724.6	814.6	631.7	672.2	633.8
탄수화물(g)			56.0	124.6	109.1	63.2	81.8	107.0
단백질(g)	18.92	18.92	13.3	21.8	27.2	13.5	32.4	20.5
지방(g)			30.7	14.8	29.7	36.8	22.6	14.1
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	183.7	94.9	433.1	69.0	223.5	98.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.3	1.1	0.1	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	1.0	0.4	2.4	0.5	1.0	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	34.5	25.0	105.9	25.2	1.4	15.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	265.0	277.1	209.5	308.3	242.8	287.3
철분(mg)	3.71	4.79	4.2	2.1	5.4	7.2	3.0	3.3

\* 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				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				• 1현미밥 • 1우리밀허니카스 테라(1.2.5.6) • 1꼬시래기물회(자 율)(5.6.16.17) • 1쇠고기미역국 (16) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1콘치즈고구마함 박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1배추김치(9)  	• 1미나리버섯밥/양 념장(자율)(5.6) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1몬테크리스토샌 드위치 1/2(1.2.5.6.10.13. 15.16) • 1콩치고구마줄기 조림(자율) • 1깍둑단무지우침 • 1야채튀김 • 1배추김치(9) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	• 1수수밥 • 1블루베리베이글 (1.2.5.6.9.13) • 1참깨수제비 (1.5.6.9) • 1양배추쌈/참치쌈 장(자율 (5.6.16.18) • 1돼지불고기/파채 (5.6.10.13) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1각두기(9)	• 1짜장덮밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1팜뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) • 1오리훈제양장피 (자율 (1.2.5.6.9.10.13. 17.18) • 1계란후라이(1.5) • 1목화송탕수육/소 스(1.5.6.10.11) • 1파김치(자율 (5.6.9.13) • 1뽀로로요구르트 (2) • 1양파/춘장/단무 지(자율)(1.5.6)	• 1귀리밥 • 1등뼈감자탕 (9.10) • 1오이미역초무침 (자율)(5.6.13) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1스팸감자구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1짜먹는설빙(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.8	697.6	759.4	770.6	671.8	693.6
탄수화물(g)			56.8	107.7	119.7	101.5	93.5	84.3
단백질(g)	18.92	18.92	16.0	17.2	23.3	44.3	28.2	29.3
지방(g)			27.2	22.2	20.6	19.7	20.2	25.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	125.9	57.8	251.9	93.4	119.5	107.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.2	0.5	1.1	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.5	0.5	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.3	12.4	40.9	11.9	21.4	30.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	226.5	190.2	440.1	219.2	175.3	107.8
철분(mg)	3.71	4.79	4.5	3.2	3.6	3.4	9.9	2.2

\* 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				09월 02일(월)	09월 03일(화)	09월 04일(수)	09월 05일(목)	09월 06일(금)
				· 1닭갈비김비빔면 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 1포테이토식빵피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 1두부된장국 (5.6.9) · 1오이부추무침 (5.6) · 1배추김치(9) · 1복숭아/레몬아이스티(선택)	· 1쌀밥 · 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) · 1크래미계란찜 (1.5.6.9) · 1부대닭볶음탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 1배추김치(9) · 1콜피스제로(13)	· 1돼지고기김치볶음밥(5.9.10) · 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) · 1새우유자샐러드 (1.2.5.6.9.12.13) · 1큐브묵살스테이크 (5.6.10.12.13.16) · 1배추김치(9) · 1피크닉(12)	· 1쌀밥 · 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) · 1머묵콩나물찜 (1.5.6) · 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 1배추김치(9) · 1쭈쭈바(1.2.5)	· 1고체카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 1맑은콩나물국 (5.9) · 1단무지김가루무침 · 1고구마튀김(5.6) · 1배추김치(9) · 1후레쉬업(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.2	829.0	714.7	851.5	699.8	642.6
탄수화물(g)			53.2	122.8	84.7	64.5	92.3	128.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.3	40.4	41.2	51.4	23.9	12.9
지방(g)			28.4	21.3	22.0	40.2	26.7	6.9
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	126.6	168.1	156.4	105.0	197.1	6.5
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	0.5	0.7	3.3	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	1.3	0.5	0.8	0.3	0.1
비타민C(mg)	24.87	31.72	32.6	25.1	47.8	33.0	17.4	39.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	137.6	232.5	98.9	77.5	224.6	54.7
철분(mg)	3.71	4.79	2.4	3.5	2.9	2.8	1.7	1.1

\* 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