

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
				· 1귀리밥 · 1냉도토리묵국(자 울)(5.6.9.16) · 1오이토마토샐러 드(자울 (1.2.5.6.12.13) · 1분모자안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) · 1애호박전(자울 (1.5.6) · 1오뎅오펜햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 1열무김치(9) · 1오레오조리풍쉐 이크(1.2.5.6)	· 1떡갈비밥버거 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.15.16.18) · 1소고기취나물밥 (5.6.16) · 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) · 1깍둑단무지무침 · 1닭가슴살겨자냉 채(자울 (1.2.5.6.8.13.15) · 1배추김치(9) · 1아망추(11) · 1찜만두 (1.5.6.10.16.18)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	28.7	963.9	901.0			
탄수화물(g)			49.4	100.4	135.0			
단백질(g)	18.92	18.92	18.0	46.6	38.9			
지방(g)			32.6	45.2	23.7			
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	298.1	460.2	136.0			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.9	0.8			
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	1.2	0.4			
비타민C(mg)	24.87	31.72	42.5	42.6	42.3			
칼슘(mg)	242.25	290.31	428.8	635.2	222.3			
철분(mg)	3.71	4.79	5.9	6.2	5.7			

* 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.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				08월 12일(월)	08월 13일(화)	08월 14일(수)	08월 15일(목)	08월 16일(금)
				• 1스팹김치김밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1푸실리샐러드 (1.5.6.12.13) • 1소금닭구이 (5.15.18) • 1배추김치(9) • 1코코제로	• 1쌀밥 • 1오징어무국 (5.9.17) • 1돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 1소세지계란말이 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1망고/자몽에이드 (13)			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.4	682.9	717.1			
탄수화물(g)			50.5	97.1	77.6			
단백질(g)	18.92	18.92	19.6	24.6	43.3			
지방(g)			29.8	21.6	24.2			
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	72.7	78.6	66.8			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.2	1.0			
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.3	0.6			
비타민C(mg)	24.87	31.72	52.2	12.3	92.1			
칼슘(mg)	242.25	290.31	127.6	143.7	111.4			
철분(mg)	3.71	4.79	3.3	2.6	4.0			

* 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