

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				• 1쌀밥 • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1오리불고기(5.6) • 1오뎅오판행구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1따옴(13)	• 1쌀밥 • 1참치얼갈이국 (5.9.16.18) • 1굴소스어묵볶음 (1.5.6.13.18) • 1용가리치킨/머스 타드(1.2.5.6.16) • 1배추김치(9) • 1요플레(2)	• 1닭족(15) • 1무말랭이무침 (5.6.13) • 1배추김치(9) • 1오레오오즈 (2.5.6) • 1조각파인애플 • 1우유(2)		
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.8	715.9	651.0	679.5		
탄수화물(g)			54.7	69.4	90.5	116.7		
단백질(g)	18.92	18.92	15.5	27.4	23.3	27.9		
지방(g)			29.7	35.7	20.8	10.3		
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	144.3	30.4	101.2	301.2		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.3	0.9		
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.5	0.1	0.9		
비타민C(mg)	24.87	31.72	55.7	78.0	13.4	75.8		
칼슘(mg)	242.25	290.31	281.0	92.2	246.9	503.9		
철분(mg)	3.71	4.79	3.2	3.5	1.5	4.7		

\* 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.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				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1수수밥</li> <li>· 1김치어묵국 (1.5.6.9)</li> <li>· 1만두메추리알장조림 (1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>· 1시금치들깨무침(자율)(5.6)</li> <li>· 1연양식불고기육전 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 1배추김치(9)</li> <li>· 1자두쥬스(선택)</li> <li>· 1사과즙(선택)(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</li> <li>· 1무표고버섯밥/양념장(자율)(5.6)</li> <li>· 1조각피자/딤핑소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 1맑은콩나물국(5.9)</li> <li>· 1닭가슴살겨자냉채(자율)(1.2.5.6.8.13.15)</li> <li>· 1계란후라이(1.5)</li> <li>· 1총각김치(9)</li> <li>· 1복숭아아이스티(11)</li> </ul>			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	0.6	707.3	749.5			
탄수화물(g)			54.8	98.2	99.0			
단백질(g)	18.92	18.92	14.6	26.4	26.2			
지방(g)			30.5	21.8	27.0			
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	155.0	182.4	127.6			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.3	0.5			
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.5			
비타민C(mg)	24.87	31.72	19.8	23.1	16.5			
칼슘(mg)	242.25	290.31	205.3	149.0	261.6			
철분(mg)	3.71	4.79	2.8	2.9	2.6			

\* 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.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				04월 29일(월)	04월 30일(화)	05월 01일(수)	05월 02일(목)	05월 03일(금)
				영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량
				· 제육주꾸미덮밥 (5.6.10.13) · 1근대된장국 (5.6.9) · 1계란후라이(1.5) · 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) · 1배추김치(9) · 1쥬시콜(13)	· 1쌀밥 · 1쇠고기무국 (5.6.9.16) · 1매운등뼈찌 (5.6.10.12.13.15) · 1국물계란찜(1.9) · 1배추김치(9) · 1오레오조리풍쉐 이크(1.2.5.6)			
에너지(kcal)	724.33	724.33	-1.1	721.0	712.1			
탄수화물(g)			53.2	106.0	83.6			
단백질(g)	18.92	18.92	19.5	39.4	30.2			
지방(g)			27.3	14.6	28.6			
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	293.6	238.5	348.6			
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	1.3	0.7			
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.7	0.6			
비타민C(mg)	24.87	31.72	50.0	89.9	10.1			
칼슘(mg)	242.25	290.31	310.0	202.5	417.6			
철분(mg)	3.71	4.79	5.2	6.3	4.2			

\* 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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣