

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 04월 29일(월)  | 04월 30일(화)   | 05월 01일(수)   | 05월 02일(목) | 05월 03일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|--|------------|------------|
|                |           |           |            | · 1쌀밥<br>· 1두부새우젓국<br>(1.5.6.9)<br>· 1오리불고기(5.6)<br>· 1오뎅오판행구이<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>· 1따옴(13) | · 1쌀밥<br>· 1참치얼갈이국<br>(5.9.16.18)<br>· 1굴소스어묵볶음<br>(1.5.6.13.18)<br>· 1용가리치킨/머스<br>타드(1.2.5.6.16)<br>· 1배추김치(9)<br>· 1요플레(2) | · 1닭죽(15)<br>· 1무말랭이무침<br>(5.6.13)<br>· 1배추김치(9)<br>· 1오레오오즈<br>(2.5.6)<br>· 1조각파인애플<br>· 1우유(2) |            |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량        | 영양량        |
| 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.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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 04월 29일(월)  | 04월 30일(화)  | 05월 01일(수) | 05월 02일(목) | 05월 03일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|------------|------------|------------|
|                |           |           |            | · 1수수밥<br>· 1김치어묵국<br>(1.5.6.9)<br>· 1만두메추리알장<br>조림<br>(1.5.6.10.13.16.18)<br>)<br>· 1시금치들깨무침<br>(자율)(5.6)<br>· 1연양식불고기육<br>전<br>(1.2.5.6.10.15.16.<br>18)<br>· 1배추김치(9)<br>· 1자두쥬스(선택)<br>· 1사과즙(선택)<br>(13) | · 1스팸김치볶음밥<br>(1.2.5.6.9.10.13.1<br>5.16.18)<br>· 1무표고버섯밥/양<br>념장(자율)(5.6)<br>· 1조각피자/딤핑소<br>스<br>(1.2.5.6.9.10.12.1<br>3.15.16.18)<br>· 1맑은콩나물국<br>(5.9)<br>· 1닭가슴살겨자냉<br>채(자율<br>) (1.2.5.6.8.13.15)<br>· 1계란후라이(1.5)<br>· 1총각김치(9)<br>· 1복숭아아이스티<br>(11) |            |            |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>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.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

(석식)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 04월 29일(월)  | 04월 30일(화)   | 05월 01일(수) | 05월 02일(목) | 05월 03일(금) |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|--|------------|------------|------------|
|                |           |           |            | · 제육꾸꾸미덮밥<br>(5.6.10.13)<br>· 1근대된장국<br>(5.6.9)<br>· 1계란후라이(1.5)<br>· 1왕교자튀김만두<br>(1.5.6.10.15.16.18)<br>· 1배추김치(9)<br>· 1쥬시콜(13) | · 1쌀밥<br>· 1쇠고기무국<br>(5.6.9.16)<br>· 1매운등뼈찜<br>(5.6.10.12.13.15)<br>· 1국물계란찜(1.9)<br>· 1배추김치(9)<br>· 1오레오조리퐁쉐<br>이크(1.2.5.6) |            |            |            |
| 영양소            | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량  | 영양량        | 영양량        | 영양량        |
| 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(μg 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.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