

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				• 1쌀밥 • 1김치콩나물국 (5.9) • 1쇠고기계란장조림(1.5.6.13.16) • 1깍두기(9) • 1따옴(13) • 1초코칩쿠키 (1.2.4.5.6)	• 1쌀밥 • 1잉글리쉬머핀볼 고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1얼큰쇠고기열갈 이국(5.6.16) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)		• 1쌀밥 • 1사과잼와플 (1.2.5.6.13) • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1후레쉬베리 (1.2.5.6) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1깍두기(9) • 1망고스틱 • 1상하목장요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-7.0	677.0	748.7		711.3	558.0
탄수화물(g)			55.6	104.8	83.1		101.3	80.3
단백질(g)	18.92	18.92	18.2	23.8	43.2		26.1	27.9
지방(g)			26.2	16.6	25.7		22.3	12.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	223.3	29.2	408.2		414.3	41.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	1.0		0.8	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.9	0.3	1.6		1.5	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	46.6	53.4	51.6		70.0	11.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	235.4	59.5	462.5		310.9	108.6
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	3.3	4.1		5.0	3.2

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				• 1차조밥 • 1부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1물미역/브로컬리/초장(자율) (5.6.13) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1소금닭구이 (5.15.18) • 1배추김치(9) • 1골라먹는떡(자율) (1.2.5.6) • 1굴	• 1소고기냉이나물밥(자율)(5.6.16) • 1크래미볶음밥 (1.2.5.6.10.13.18) • 1크리스마스케이크(1.2.5.6) • 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 1양상추샐러드(자율)(1.5.6.12) • 1옥수수콘버터구이(1.2.5.13) • 1겉절이(자율) (5.6.9.13)		• 1소고기버섯밥/양념장(자율)(5.6.16) • 1돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1갈치감자조림(자율)(5.6) • 1단무지김가루우침 • 1새우튀김 (1.5.6.9) • 1배추김치(9) • 1양배추사과샐러드(1.5) • 1워터젤리	• 1흑미밥 • 1등뼈감자탕 (9.10) • 1숙주미나리무침(자율) • 1오리불고기(5.6) • 1해물부추전 (1.5.6.9.13.17) • 1석박지(9) • 1요거트(2.13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	6.7	803.3	793.5		704.9	789.8
탄수화물(g)			44.2	104.5	75.2		92.8	66.2
단백질(g)	18.92	18.92	18.2	37.6	38.9		24.5	38.6
지방(g)			37.5	26.3	36.1		25.9	39.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	114.5	173.5	89.2		55.8	139.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.6		0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	0.5		0.9	0.8
비타민C(mg)	24.87	31.72	33.1	39.6	24.3		30.7	37.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	231.6	200.2	140.6		287.9	297.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.7	4.4	3.9		2.6	3.8

* 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.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				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
				• 1해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1깍둑단무지무침 • 1멘보샤 (1.5.6.9.12.13) • 1배추김치(9) • 1복숭아/레몬아이스티(선택)			• 1쌀밥 • 1쇠고기떡만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1오징어야채볶음 (5.6.13.17) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1녹차라떼(2)	• 1소고기콩나물밥 (5.6.16) • 1탱글미니핫도그 (1.2.5.6.10.12.16) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1쥬시콜(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-9.8	689.8			647.5	623.3
탄수화물(g)			65.8	123.2			91.5	102.9
단백질(g)	18.92	18.92	15.2	20.4			35.7	17.3
지방(g)			19.0	13.0			13.8	14.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	176.4	9.6			434.2	85.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.2			0.7	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.2			0.9	0.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	25.8	20.7			4.9	51.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	265.0	135.8			560.3	98.9
철분(mg)	3.71	4.79	2.7	1.4			5.3	1.5

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