

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				• 1쌀밥 • 1우유생크림빵 (1.2.5.6) • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1소보로고추장장 조림(1.5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1쌀밥 • 1대파참치토스트 (1.2.5.6.13.16.18) • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1간장계란밥 (1.5.6) • 1참깨크롱지 • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1키위 • 1페스츄리컵스프 (1.2.5.6.13.16)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	13.1	746.3	916.7	794.4		
탄수화물(g)			52.2	99.4	115.3	102.3		
단백질(g)	18.92	18.92	14.7	28.3	39.3	21.6		
지방(g)			33.2	25.3	31.1	33.3		
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	202.3	139.2	296.6	171.0		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	0.9	0.3		
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	0.5	1.2	0.5		
비타민C(mg)	24.87	31.72	44.0	4.4	39.7	87.8		
칼슘(mg)	242.25	290.31	200.8	195.6	291.4	115.4		
철분(mg)	3.71	4.79	5.8	4.5	3.2	9.6		

\* 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.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				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				• 1흑미밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1연두부/양념장 (자율)(5.6) • 1비엔나떡강정(모듬) (2.5.6.10.12.13.15.16) • 1닭데리야끼구이 (5.6.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1가래떡 • 1뽕배로(1.2.5.6)	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1꼬지어묵잔치국수(1.5.6.9.10.16) • 1꼬들단무지무침 • 1오징어초무침(자율)(5.6.13.17) • 1관쇼새우 (1.5.6.9.12.13) • 1배추김치(9) • 1골드키위&애플망고주스(선택)(13)	• 1현미밥 • 1붕어빵(1.2.5.6) • 1닭개장 (5.9.15.16) • 1삼색묵무침(자율) • 1제육야채볶음 (5.6.10.13) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1석박지(9)		• 1귀리밥 • 1등뼈감자탕 (9.10) • 1김치콩나물잡채 (5.9.10) • 1감자멸치볶음(자율)(5.13) • 1오꼬노미온더치킨(1.5.6.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1망고스틱
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	1.0	837.2	759.6	675.7		653.4
탄수화물(g)			57.0	107.8	115.9	95.1		92.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.5	39.0	29.5	36.9		28.2
지방(g)			24.5	27.4	18.2	15.1		18.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	101.0	86.4	120.2	96.3		101.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.2	0.9		0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.6	0.4		0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	28.3	24.5	63.2	8.7		16.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	164.4	143.7	261.9	120.1		131.8
철분(mg)	3.71	4.79	4.1	2.6	7.7	2.6		3.5

\* 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.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				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				• 1스틱돈까스알밥 (1.2.5.6.9.10.13) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1실곤약야채무침 (5.6.13) • 1사각불고기피자 (1.2.5.6.10.12.15. 16.18) • 1깍두기(9) • 1제로아이스티 (11)	• 1후리가게볶음밥 (소 ) (1.2.5.6.9.13.16. 18) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1당면떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1김말이튀김 (1.5.6.10.16.18) • 1배추김치(9) • 1리치에이드			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.6	738.9	776.4			
탄수화물(g)			61.8	101.3	135.9			
단백질(g)	18.92	18.92	12.1	30.5	16.1			
지방(g)			26.1	24.9	19.6			
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	89.2	11.8	166.6			
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.8	0.1			
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.5	0.3			
비타민C(mg)	24.87	31.72	16.5	18.4	14.6			
칼슘(mg)	242.25	290.31	273.6	346.7	200.6			
철분(mg)	3.71	4.79	7.3	2.6	11.9			

\* 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