

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
					· 1쌀밥 · 1물엿(1.2.5.6) · 1들깨미역국(5.6) · 1콩치김치조림(5.9.13) · 1의성마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) · 1깍두기(9) · 1요구르트(2)	· 1길거리샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) · 1오리훈제샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) · 1김자반(5) · 1배추김치(9) · 1아몬드후레이크(5.6) · 1우유(2) · 1참외	· 1쌀밥 · 1된장찌개(5.6.9) · 1오징어콩나물찜(5.6.17) · 1베이컨감자채전(5.6.10) · 1배추김치(9) · 1유니프음료(11.12)	· 1바지락죽(5.6.18) · 1블루베리베이글(1.2.5.6.9.13) · 1무말랭이무침(5.6.13) · 1배추김치(9) · 1아이러브요거트(2) · 1오렌지
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-1.3		728.0	746.5	707.9	676.8
탄수화물(g)			56.3		73.2	87.3	123.9	117.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.5		27.5	28.8	29.4	24.8
지방(g)			28.1		36.3	32.4	9.0	11.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	138.3		37.5	444.7	31.3	39.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.7	0.8	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7		0.4	1.3	0.6	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	69.1		25.5	162.3	43.5	44.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	324.8		352.8	372.9	143.1	430.5
철분(mg)	3.71	4.79	6.2		8.6	5.2	3.7	7.2

* 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				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
					· 1소고기취나물밥 (자율)(5.6.16) · 1열무비빔국수 (1.5.6.9.13.16) · 1근대된장국 (5.6.9) · 1잔새우무조림(자 율)(5.6.9) · 1돼지고기수육 (5.6.10) · 1양파고추장아찌 (5.6.13) · 1배추김치(9) · 1복숭아아이스티 (11)	· 1수수밥 · 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) · 1야채계란찜(1.9) · 1방풍나물무침(자 율)(5.6) · 1닭고기순대볶음 (2.5.6.10.13.15.16) · 1배추김치(9) · 1초코링요거트 (2.5.6)	· 1소고기콩나물밥 (5.6.16) · 1김치어묵국 (1.5.6.9) · 1생갯잎지(자율) (9) · 1오꼬노미온더치 킨(1.5.6.13.15.18) · 1조기구이(자율) (5) · 1깍두기(9) · 1카프레제샐러드 (1.2.5.6.12) · 1요구르트(2)	· 1현미밥 · 1수제비짬뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) · 1새송이오징어초 무침(자율) (5.6.13.17) · 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) · 1남도떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 1배추김치(9) · 1망고/자몽에이드 (선택)(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-4.1		633.2	715.9	723.6	706.8
탄수화물(g)			59.7		100.6	102.1	94.0	114.0
단백질(g)	18.92	18.92	18.3		31.5	33.8	32.4	28.2
지방(g)			22.1		10.7	17.9	23.5	15.4
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	221.7		205.3	485.9	137.9	57.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.7	1.0	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7		0.7	1.0	0.5	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	35.0		18.2	46.4	12.9	62.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	248.4		184.6	388.4	253.2	167.5
철분(mg)	3.71	4.79	4.7		3.9	7.6	2.8	4.4

* 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				05월 06일(월)	05월 07일(화)	05월 08일(수)	05월 09일(목)	05월 10일(금)
					• 1쌀밥 • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1감자간장조림 (5.6.13) • 1김치치즈함박스 테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1블루베리스무디 (2)	• 1고추장반짜장 (5.6.10.13.16) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1유린기 (1.5.6.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1아이스홍초(석류) (13) • 1단무지	• 1쌀밥 • 1쇠고기떡만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1제육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13) • 1굴소스어묵볶음 (1.5.6.13.18) • 1배추김치(9) • 1쭈쭈바(1.2.5)	• 1날치알볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1두부된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1순살코다리강정 (1.2.5.6.12.13) • 1배추김치(9) • 1뽕로로요구르트 (2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-1.1		727.3	700.8	708.4	728.7
탄수화물(g)			53.9		93.4	110.2	89.7	90.3
단백질(g)	18.92	18.92	22.3		27.4	34.9	38.1	58.4
지방(g)			23.8		24.7	15.3	22.3	12.9
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	140.4		217.7	74.6	202.3	67.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6		0.6	0.4	0.9	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4		0.5	0.3	0.4	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.5		24.0	46.7	9.9	13.4
칼슘(mg)	242.25	290.31	258.5		412.5	172.1	172.3	277.4
철분(mg)	3.71	4.79	12.5		39.8	2.8	3.1	4.5

* 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