

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				• 1쌀밥 • 1사과쥬와플 (1.2.5.6.13) • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1아침에주스	• 1쌀밥 • 1고구마슈데니쉬 (1.2.5.6) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1제육계란장조림 (1.5.6.10.13) • 1깍두기(9) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1낙지쇠고기짬뽕 죽(5.6.9.16.17.18) • 1크로와상샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1모듬장아찌 • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1아몬드브리즈(5) • 1포켓너츠 (2.4.14.19)	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1오색떡국(1.9) • 오리불고기(5.6) • 1배추김치(9) • 1청포도 • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1쇠고기북음밥 (1.5.6.13.16.18) • 1명콩버터사과샌드위치(2.4.5.6) • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1깍두기(9) • 1유니프름료 (11.12) • 1바나나
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	1.7	728.9	722.5	729.8	757.5	748.3
탄수화물(g)			51.5	88.6	82.7	90.1	106.4	105.8
단백질(g)	18.95	18.95	15.6	22.4	31.6	31.2	30.9	27.7
지방(g)			32.9	30.5	29.1	27.3	23.3	24.4
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	183.1	60.9	314.9	81.2	321.7	136.7
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.2	0.9	0.5	0.6	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.8	0.4	1.4	0.4	1.2	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	35.5	45.0	40.7	41.3	27.6	23.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	277.5	294.2	311.0	295.5	344.4	142.2
철분(mg)	3.74	4.81	4.9	2.8	4.5	6.7	5.5	4.9

\* 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.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				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				• 1기장밥 • 1숯불바베큐치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 1오이도라지초무침(자율)(5.6.13) • 1국물불고기(5.9.10) • 1크래미팽이버섯전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1아몬드브리즈(5) • 1쥬시콜(13)	• 1유부롤초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) • 1보리밥(자율) • 1메밀소바(3.5.6.7.13.18) • 1부추콩나물무침(자율)(5.6) • 1새우튀김(1.5.6.9) • 1열무김치(9) • 1제리뽕 • 1구운계란(1)	• 1현미밥 • 미니글레이즈도넛(1.2.5.6) • 1목은지등뼈탕(9.10) • 1고춧잎나물(자율) • 1베이컨감자채볶음(5.10) • 1리얼함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1석박지(9)	• 1짜장밥(1.2.5.6.10.13.16) • 1순두부계란국(1.5.9) • 1망고샐러드(12.13) • 1탕수육맛초킹(1.5.6.10.13.18) • 1배추김치(9) • 1파김치(자율)(5.6.9.13) • 1던킨스파클링 • 1단무지(자율)	• 1수수밥 • 1팽이버섯된장국(5.6.9) • 1가지무침(자율)(5.6.13) • 1수제소세지어묵볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18) • 1총각김치(9) • 1녹여먹는슬러쉬(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-0.2	748.8	758.6	761.1	634.4	714.9
탄수화물(g)			58.4	115.2	100.2	103.5	120.4	83.6
단백질(g)	18.95	18.95	17.4	48.9	32.9	26.6	15.9	31.4
지방(g)			24.2	8.5	24.4	26.2	10.2	27.2
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	81.2	84.0	57.7	119.3	117.1	28.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.9	1.4	0.6	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.8	0.3	0.4	0.3	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	25.6	62.6	5.5	14.8	24.9	19.9
칼슘(mg)	243.84	291.80	207.3	218.2	438.4	187.3	122.2	70.7
철분(mg)	3.74	4.81	4.2	4.1	5.9	3.8	5.2	2.1

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 09일(월)	06월 10일(화)	06월 11일(수)	06월 12일(목)	06월 13일(금)
				• 1스팹계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1마라상귀 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1깍둑단무지무침 • 1배추김치(9) • 1베라과즙워터 (13)	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1국물계란찜(1.9) • 1순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) • 1배추김치(9) • 1망고스무디 *(2.13)	• 1쌀밥(자율) • 1열무김치말이국 수(5.6.9.13.16) • 1계란국(1.9) • 1양파장아찌 (5.6.13) • 1돼지고기버섯구 이(10) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1쌀밥 • 1오징어콩나물국 (5.9.17) • 1계란후라이조림 (1.5.6) • 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1설레임(1.2.5)	• 1돼지고기김치볶 음밥(5.9.10) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1모구모구(13) • 1회오리감자(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-11.9	652.5	688.5	633.7	658.6	562.3
탄수화물(g)			60.4	82.5	105.8	112.9	76.8	99.5
단백질(g)	18.95	18.95	14.6	25.4	23.5	26.7	26.0	14.0
지방(g)			25.0	23.4	18.0	7.1	27.2	12.1
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	107.8	42.1	238.6	47.9	196.4	14.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.3	0.4	0.6	0.6	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.3	0.4	0.7	0.5	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	21.0	40.1	15.5	12.2	5.7	31.6
칼슘(mg)	243.84	291.80	171.4	163.5	349.5	99.8	169.9	74.5
철분(mg)	3.74	4.81	3.0	3.7	4.4	2.4	2.8	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.아  
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣