

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)
				• 1쌀밥 • 1애플파이 (1.2.5.6) • 1복어채무국 (1.5.6.9) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1유니프음료 (11.12)	• 1쌀밥 • 1미니파운드케이크(1.2.5.6.14) • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1하트가스/소스 (1.2.5.6.9.13) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1후레쉬베리 (1.2.5.6) • 1스팸고추장찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1단감 • 1요거트(2)	• 1쌀밥 • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1초코프리첼 (1.2.5.6) • 사과 • 1시리얼(2.5.6)	• 1낙지쇠고기짬뽕 죽(5.6.9.16.17.18) • 1블루베리베이크 (1.2.5.6.9.13) • 1오복채무침 • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1아임리얼(13) • 1바나나
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.4	687.7	761.0	684.5	682.3	681.5
탄수화물(g)			55.4	103.8	94.2	85.8	96.7	105.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.2	25.7	28.3	33.4	21.2	24.4
지방(g)			29.4	17.4	29.3	23.8	23.6	20.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	265.7	86.8	377.2	54.7	254.8	555.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.5	0.8	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.3	0.8	0.5	1.7	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	41.6	29.1	34.5	36.0	85.9	22.5
칼슘(mg)	242.25	290.31	200.6	69.4	390.9	177.8	220.3	144.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.5	2.6	2.9	2.4	3.1	6.4

\* 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.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 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)
				• 1귀리밥 • 1바울쿠헨 (1.2.5.6) • 1쇠고기미역국 (16) • 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) • 1세발나물올방개 묵무침(자율) • 1연양식불고기육 전 (1.2.5.6.10.15.16. 18) • 1배추김치(9)	• 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1추어탕(자율) (5.6) • 1두부조림(자율) (5.6.10) • 1깍둑단무지무침 • 1로제라볶이 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1꼬마김말이오징 어튀김 (1.5.6.16.17) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)	• 1차조밥 • 1목은지등뼈탕 (9.10) • 1참치마요/싸먹는 행 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) • 1느타리버섯들깨 볶음(자율) • 1갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18 ) • 1총각김치(9) • 1리치에이드	• 1소고기스크램블볶 음밥(1.5.6.13.16) • 1버섯밥/양념장 (자율)(5.6) • 1모짜렐라향도그 (1.2.5.6.10.12.15. 18) • 1김치콩나물국 (5.9) • 1콩치김치조림(자 율)(5.9.13) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1깍두기(9) • 1비타쥬스(13)	• 1기장밥 • 1이북식닭곰탕 (15) • 1시금치나물(자율) (5.6) • 1마파두부 (5.6.10.12.13.18) • 1콘치즈함박스테 이크 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1배추김치(9) • 1굴
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	1.7	745.3	808.7	703.8	705.6	718.2
탄수화물(g)			51.7	103.5	110.1	73.4	89.4	99.5
단백질(g)	18.92	18.92	15.6	21.9	26.5	34.7	28.1	32.0
지방(g)			32.7	27.5	29.3	29.5	26.3	21.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	102.6	102.6	134.1	47.9	102.7	125.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.2	0.4	0.7	0.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.1	0.8	0.3	0.3	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	24.2	12.2	28.0	20.6	29.7	30.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	219.8	200.0	315.1	109.5	246.0	228.7
철분(mg)	3.71	4.79	4.7	3.6	9.4	2.5	4.6	3.4

\* 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				12월 02일(월)	12월 03일(화)	12월 04일(수)	12월 05일(목)	12월 06일(금)
				• 1텐동 (1.5.6.9.13) • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1소세지구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1사과주스(13) • 1양배추사과샐러드(1.5)	• 1쌀밥 • 1돈육콩나물김치 찌개(5.6.9.10) • 1매운등뼈찜 (5.6.10.12.13.15) • 1크래미팽이버섯 전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1호초코(2.5.6)	• 1도핑유부초밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1미니우동 (1.2.5.6.9.13) • 1호빵 (1.2.5.6.10.16) • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1쌀밥 • 1얼큰왕만두국 (1.5.6.9.10.13.16.18) • 1돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1배추김치(9) • 1오렌지제이드	• 1중화비빔밥 (1.5.6.9.10.17.18) • 1유부팽이버섯된 장국(5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1목화송탕수육/소 스(1.5.6.10.11) • 1배추김치(9) • 1사과즙(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.3	753.5	624.3	939.4	680.2	613.2
탄수화물(g)			52.4	116.8	75.0	112.6	74.6	88.9
단백질(g)	18.92	18.92	16.3	23.1	29.5	42.5	29.8	20.6
지방(g)			31.3	22.4	22.3	33.5	28.3	17.9
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	124.6	245.9	210.8	79.0	56.1	31.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	0.8	0.5	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.7	0.6	0.3	0.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	30.2	92.5	6.3	15.2	8.1	28.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	276.2	227.0	479.6	534.9	78.2	61.3
철분(mg)	3.71	4.79	5.8	8.9	5.1	6.2	3.6	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.아  
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣