

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				• 1쌀밥 • 1쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) • 1청포묵김가루무침(5.6) • 1오리불고기(5.6) • 1배추김치(9) • 1초코까놀레(1.2.5.6)	• 1쌀밥 • 1두부된장국(5.6.9) • 1비엔나멸치볶음(2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1우유(2) • 1시리얼(2.5.6) • 1블랙사파이어포도	• 1새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) • 1콩나물국(5.9) • 1꼬마돈까스/케첩(1.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1검은콩두유(5) • 1체리		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.2	662.7	732.6	707.9		
탄수화물(g)			50.5	88.6	96.7	77.1		
단백질(g)	18.92	18.92	15.8	25.0	29.0	27.9		
지방(g)			33.7	22.2	24.6	30.9		
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	65.0	32.0	66.0	96.9		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.3	0.3	0.3	0.4		
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.3	0.3	0.4	0.2		
비타민C(mg)	24.87	31.72	13.3	9.7	28.3	2.0		
칼슘(mg)	242.25	290.31	204.8	102.3	265.2	246.9		
철분(mg)	3.71	4.79	2.5	2.4	2.1	3.0		

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				· 1귀리밥 · 1닭미역국 (5.6.15) · 1매운등뼈찌 (5.6.10.12.13.15) · 1연두부/양념장 (자율)(5.6) · 1곰취나물무침(자 율)(5.6) · 1야채계란말이 (1.5.9) · 1배추김치(9) · 1마카롱(1.2.6)	· 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) · 1김치어묵국 (1.5.6.9) · 1추어탕(자 율)(5.6) · 1토마토황도샐러 드 (1.2.5.6.11.12.13) · 1소떡소떡 (완) (2.5.6.10.12.15.1 6) · 1깍두기(9) · 1오이소박이(자 율)(5.6) · 1상하목장요구르 트(2)	· 1현미밥 · 1얼갈이된장국 (5.6.9) · 1알감자파리고추 조림(자율)(5.6.13) · 1미역국수무침 (5.6.13) · 1돼지고기버섯구 이(10) · 1배추김치(9) · 1아이스크림 (1.2.5) · 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.0	718.0	688.6	709.8		
탄수화물(g)			59.7	88.5	95.6	122.2		
단백질(g)	18.92	18.92	14.5	28.2	26.1	25.6		
지방(g)			25.8	26.2	21.8	12.0		
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	107.6	150.2	88.0	153.6		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.5	0.6		
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.5	0.3	0.4		
비타민C(mg)	24.87	31.72	19.7	3.7	45.8	16.8		
칼슘(mg)	242.25	290.31	174.6	125.6	209.6	148.0		
철분(mg)	3.71	4.79	2.7	3.6	2.1	1.8		

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 03일(월)	06월 04일(화)	06월 05일(수)	06월 06일(목)	06월 07일(금)
				• 1분짜 • 1반미샌드위치 (1.5.6.12.13) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1김자반(5) • 1돼지불고기(간장) (5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1복숭아/레몬아이스티(선택)	• 1쌀밥 • 1치즈부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1고추잡채/또띠아 (2.5.6.10.12.13.18) • 1닭봉구이 (5.6.12.13.15.18) • 1배추김치(9) • 1엑설런트아이스크림(1.2.5)	• 1쌀밥(소) • 1베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.13) • 1마늘빵(완)(2.5.6) • 1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) • 1모듬피클 • 1양상추샐러드(흑임자)(1.5.12) • 1배추김치(9) • 1청포도플리토(13)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-2.8	713.9	706.1	691.3		
탄수화물(g)			48.9	126.4	62.9	68.5		
단백질(g)	18.92	18.92	15.9	32.8	42.0	8.9		
지방(g)			35.2	9.7	31.3	41.3		
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	103.8	41.4	142.0	128.0		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.8	0.2		
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.3	0.2	0.4	0.2		
비타민C(mg)	24.87	31.72	16.1	20.9	12.1	15.2		
칼슘(mg)	242.25	290.31	142.2	195.0	173.4	58.2		
철분(mg)	3.71	4.79	1.9	2.9	1.6	1.0		

* 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.갯