

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				• 1쌀밥 • 1닭미역국 (5.6.15) • 1문어달은소떡 (2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1비타민C젤리 • 1초코링비요프(2)	• 1쌀밥 • 1감자수제비국 (5.6.9) • 1오뎅오판햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6) • 1초코칩쿠키 (1.2.4.5.6)	• 1참치야채볶음밥 (1.5.6.13.16.18) • 1우유생크림빵 (1.2.5.6) • 1순두부계란국 (1.5.9) • 1배추김치(9) • 1망고스틱 • 1양배추사과샐러드(1.5)	• 1쌀밥 • 1오징어콩나물국 (5.9.17) • 1꼬마돈가스/케첩 (1.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1샤인머스켓 • 1시리얼(2.5.6)	• 1새우계란죽 (1.5.6.9.13.18) • 1베이글샌드위치 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1오이부추무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1따옴(13) • 1조각파인애플
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.4	629.6	806.0	670.2	673.6	646.9
탄수화물(g)			55.1	110.6	98.8	87.0	83.3	91.8
단백질(g)	18.92	18.92	12.1	20.2	23.6	15.4	19.4	25.0
지방(g)			32.8	11.8	35.6	29.3	28.7	19.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	192.6	80.8	227.7	79.9	435.8	138.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	0.9	0.3	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	1.4	0.2	1.3	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	49.4	18.2	68.7	18.5	56.1	85.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	180.3	195.1	203.7	80.4	224.3	198.1
철분(mg)	3.71	4.79	2.6	0.8	2.8	1.9	4.2	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.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				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				• 1흑미밥 • 1쇠고기콩나물무국(5.6.9.16) • 1열무무침(자율)(5.6) • 1비엔나메추리알강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1자두매실음료	• 1시래기밥/양념장(자율)(5.6) • 1미니치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) • 1로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1중화풍가지나물(자율)(5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1유산균요구르트(2)	• 1귀리밥 • 1마라부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1도토리묵무침(자율)(5.6) • 1달걀만두(1.5.9.12) • 1닭데리아끼구이(5.6.12.13.15.18) • 1총각김치(9) • 1미니말기/바나나우유(선택)(5)	• 1제육불고기비빔밥(5.6.10.13) • 1꼬지어묵국(1.2.5.6.9.13) • 1도라지무생채(자율)(5.6.13) • 1계란후라이(1.5) • 1인절미꿔바로우탕수육(1.5.6.10.11.13) • 1삼치카레구이(자율)(2.5.6.12.13.16.18) • 1요구르트(2)	• 1잡곡밥(5) • 1떡국/김가루(1.9) • 1패리연근조림(자율)(4.5.6.13) • 1마파두부(5.6.10.12.13.18) • 1스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1남작복숭아허니그린티(5.11)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.0	768.0	813.7	845.8	781.0	738.5
탄수화물(g)			49.2	86.7	96.8	105.1	88.3	102.6
단백질(g)	18.92	18.92	17.6	34.8	25.1	39.2	45.1	27.2
지방(g)			33.2	28.9	36.3	28.6	26.4	23.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	116.8	111.7	160.5	145.6	122.2	44.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.8	0.5	0.5	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.3	0.5	0.6	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	18.7	21.8	19.6	16.5	12.6	23.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	178.1	133.0	233.5	155.6	189.5	178.8
철분(mg)	3.71	4.79	4.9	3.0	2.7	4.4	10.8	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.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				09월 23일(월)	09월 24일(화)	09월 25일(수)	09월 26일(목)	09월 27일(금)
				• 1소보루덮밥 (1.5.6.9.10.13.16) • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1골뱅이쫄면야채 무침(5.6.13) • 1물만두튀김 (1.5.6.10.12.13.16 .18) • 1깍두기(9) • 1사과주스(13)	• 1쌀밥 • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1아귀콩나물찜 (5.6) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1블루베리스무디 (2)	• 1감치비빔국수 (1.5.6.9.13.16) • 1된장찌개(5.6.9) • 1캠핑구이 (2.5.6.9.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1매실차(13) • 1상추쌈/고추/쌈 장(5.6)	• 1쌀밥 • 1수제비짬뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) • 1감자간장조림 (5.6.13) • 1연어살치즈까스 /타르타르 (1.5.6.13) • 1배추김치(9) • 1붕어싸만코 (1.2.5)	• 1햄김치짜글이덮 밥 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16) • 1유부된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18 ) • 1배추김치(9) • 1아이스홍초(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-7.5	772.1	624.6	675.2	780.4	497.3
탄수화물(g)			56.1	117.2	84.6	84.5	102.8	77.9
단백질(g)	18.92	18.92	19.5	41.4	30.9	41.4	31.8	16.7
지방(g)			24.4	14.3	16.9	18.9	27.3	12.9
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	133.6	165.2	166.1	97.5	166.2	72.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	1.1	0.6	0.7	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.4	0.7	0.5	0.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	26.9	61.8	13.0	40.0	16.5	3.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	189.1	208.2	276.8	148.4	228.1	84.1
철분(mg)	3.71	4.79	5.3	11.3	3.9	4.6	3.9	2.6

\* 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.아  
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣