

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				• 1쌀밥 • 1얼큰낙지수제비국(5.6.9) • 1쇠고기계란장조림(1.5.6.13.16) • 1진미채조림(5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1따옴(13)	• 1쌀밥 • 1황태채콩나물국(5) • 1사태김치볶음(9.10.13) • 1두부구이/양념장(5.6) • 1깍두기(9) • 1허쉬드링크(2)		• 1쌀밥 • 1참치김치찌개(5.9.16.18) • 1한우불고기(5.6.13.16) • 1스크램블애그(1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1방울토마토(12)	• 1어니언크림소금빵(2.5.6) • 1배추김치(9) • 1후르츠링시리얼(5.6) • 1우유(2) • 1오렌지 • 1닥터유단백질바(5.6) • 1도시락김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.3	659.0	636.0		670.2	777.6
탄수화물(g)			61.6	109.1	85.3		80.0	142.0
단백질(g)	18.92	18.92	17.6	33.6	34.2		31.8	19.6
지방(g)			20.7	8.1	16.2		23.3	14.7
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	268.0	43.7	54.8		113.6	859.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.5		0.2	1.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.9	0.3	0.7		0.5	2.1
비타민C(mg)	24.87	31.72	50.7	60.0	7.0		9.2	126.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	189.8	74.7	290.2		96.7	297.6
철분(mg)	3.71	4.79	4.7	3.6	3.9		4.2	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 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				• 1기장밥 • 1당면쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1제육야채볶음 (5.6.10.13) • 1연어살치즈까스 (소)/타르타르 (1.5.6.13) • 1배추김치(9) • 1폴라포(1.2.5) • 1모듬쌈/쌈장(자 울)(5.6)	• 1고추장주먹밥 (5.6.10) • 1보리밥(소)/고추 장(자울)(5.6.13) • 1메밀소바 (3.5.6.7.13.18) • 1새우짜조롤 (1.2.5.6.12.13.17) • 1가자미구이(자울) (5) • 1열무김치(9) • 1상하목장요구르 트(2) • 1구운계란(1)		• 1청양고기마요볶 음밥(1.5.6.10.13) • 1우영무표고밥(자 울)(5.6.13) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1넙적당면로제떡 볶이 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1맛감자/케첩 (1.2.5.6.12) • 1오이소박이(자울) (5.6) • 1매실차(13)	• 1흑미밥 • 1종합어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) • 1등뼈김치찜 (9.10) • 1마늘쫀무침(자울) (5.6.13) • 1오뎅오판햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1샤인머스캣쥬스 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	0.1	690.9	734.1		821.8	653.5
탄수화물(g)			59.1	81.2	120.7		134.5	89.1
단백질(g)	18.92	18.92	16.0	39.5	30.0		22.5	23.4
지방(g)			24.8	23.3	13.7		21.3	21.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	132.0	217.0	89.0		160.7	61.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.0	1.3		0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.3	0.5	0.4		0.3	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	16.5	18.5	6.2		20.6	20.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	181.5	257.8	189.7		185.9	92.6
철분(mg)	3.71	4.79	3.0	3.5	3.5		3.3	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 13일(월)	05월 14일(화)	05월 15일(수)	05월 16일(목)	05월 17일(금)
				· 1치밥 (2.5.6. 12. 13. 15. 18) · 1얼갈이된장국 (5.6.9) · 1양배추샐러드(키위D)(1.2.5.6) · 1돼지갈비큐브구이 (5.6.10. 12. 13. 16. 18) · 1배추김치(9) · 1오렌지에이드	· 1쌀밥 · 1전주식콩나물국밥(5.9.17) · 1오리불고기(5.6) · 1새우동그랑땡전 (1.2.5.6.9. 10. 15. 16. 18) · 1배추김치(9) · 1빵또아(1.2.5)		· 1쌀밥 · 1감자계란국(1.9) · 1비엔나야채볶음 (2.5.6. 10. 15. 16) · 1돼지갈비튀김 (1.5.6. 10. 13. 18) · 1배추김치(9) · 1모구모구(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	0.0	681.2	747.4		744.5	
탄수화물(g)			45.1	80.1	68.8		96.3	
단백질(g)	18.92	18.92	17.9	35.9	31.1		30.3	
지방(g)			37.0	23.1	39.6		26.6	
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	121.3	110.5	206.0		47.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	1.1	2.2	0.4		0.8	
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.7		0.4	
비타민C(mg)	24.87	31.72	41.0	26.0	16.2		80.7	
칼슘(mg)	242.25	290.31	160.0	199.4	203.8		76.8	
철분(mg)	3.71	4.79	2.4	2.0	3.0		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