

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)
				• 1쌀밥 • 1블루베리베이글 (1.2.5.6.9.13) • 1감자수제비국 (5.6.9) • 1제육김치볶음 (5.6.9.10.13) • 1깍두기(9) • 1우유(2) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1소보로크로와상 (1.2.5.6) • 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1수제소세지구이 (2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1바나나우유(2) • 사과	• 1쌀밥(소) • 1뽕글소세지함도 그 (1.2.5.6.10.12.15.18) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1요거트푸딩(2) • 1우유(2) • 1조각파인애플 • 1하루견과 • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1어니언크림소금 빵(2.5.6) • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1베이컨스크램블 애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1비피더스(2)	• 1김치쇠고기짬뽕 죽(5.6.9.16.17.18) • 1인기가요샌드위 치(1.2.5.6.13) • 1케이쥬샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1배추김치(9) • 1망고스틱 • 1우유(2) • 1시리얼(2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	3.3	772.8	768.8	701.6	707.3	791.8
탄수화물(g)			58.8	114.9	117.1	88.8	107.8	119.7
단백질(g)	18.92	18.92	14.4	32.5	25.3	19.6	29.7	27.2
지방(g)			26.8	19.2	22.0	30.5	16.5	22.9
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	199.6	173.6	130.6	261.2	122.9	309.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.5	0.4	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.6	0.4	0.8	0.8	0.9
비타민C(mg)	24.87	31.72	30.4	14.8	26.2	38.4	13.4	59.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	321.7	384.4	235.7	425.2	237.2	326.1
철분(mg)	3.71	4.79	2.8	2.1	1.5	2.7	3.6	4.4

\* 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				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)
				• 1잡곡밥(5) • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1분모자안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1열무김치(9) • 1열려먹는샤인&초 코(선택)(1.2.5) • 1썩설기(자율) • 1오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)	• 1강황나물밥(자율) (5.6) • 1스팸깍두기볶음 밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1서대조림(자율) (5.6.13) • 1모닝양배추빵 (1.2.5.6.12.13) • 1통등심돈까스/소 스 (1.5.6.10.12.13.16) • 1열무김치(9) • 1뽕로로요구르트 (2)	• 1흑미밥 • 1김치낙지수제비 (5.6.9) • 1땅콩멸치볶음(자 율)(4.5.6.13.14) • 1참치마파두부 (5.6.12.13.16.18) • 1잡채전병/야채 (1.2.5.6.10.13.16.18) • 1열무김치(9) • 1바질허니토마토 (자율)(12) • 1수박	• 1날치알볶음밥(소) (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1보리밥(소)/고추 장(자율)(5.6.13) • 1비빔냉면 (1.3.5.6.13.16) • 1마늘빵(2.5.6) • 1가지무침(자율) (5.6.13) • 1돼지불고기/파채 (5.6.10.13) • 1열무김치(9) • 1매실차(13)	• 1수수밥 • 1돈육메추리알장 조림(1.5.6.10.13) • 1비름나물무침(자 율)(5.6) • 1국물물고기 (5.9.10) • 1한입떡갈비/어니 언 D(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1골라먹는떡 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.0	789.2	828.3	693.5	696.8	794.7
탄수화물(g)			53.0	110.8	87.5	115.1	84.3	98.9
단백질(g)	18.92	18.92	17.6	33.0	20.8	25.5	41.2	44.1
지방(g)			29.4	22.0	42.4	14.5	20.7	23.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	99.8	125.8	41.8	125.9	70.2	135.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.8	0.5	0.3	0.2	1.2	1.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.7	0.4	0.4	0.6	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	13.7	17.9	16.5	10.4	18.5	5.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	178.4	240.6	162.7	166.6	212.6	109.5
철분(mg)	3.71	4.79	5.7	14.9	2.9	2.4	3.8	4.7

\* 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				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)
				• 1김가루주먹밥(5) • 1비빔밀면(3.5.6) • 1얼갈이된장국(5.6.9) • 1돼지고기수육(5.6.10) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)	• 1쌀밥 • 1만두육개장(1.5.6.9.10.16.18) • 1진미채조림(5.6.13.17) • 1이찬원닭전(1.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1오레오조리폰쉐이크(1.2.5.6)	• 1토피유부초밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 1해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) • 1페스트리파배기(1.2.5.6.13) • 1중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) • 1배추김치(9) • 1샤인머스캣쥬스(13)	• 1쌀밥 • 1등뼈순대국(2.5.6.9.10.13.15.16) • 1너비아니전(1.5.6.10.16) • 1갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) • 1깍두기(9) • 1패션후르츠에이드	• 1간장계란볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) • 1미소된장국(5.6.9) • 1계란어묵볶이(1.5.6.13) • 1왕교자튀김만두(1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1쥬시콜(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-1.6	640.0	768.4	679.2	792.2	685.7
탄수화물(g)			58.3	115.8	100.2	76.5	93.7	119.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.2	24.5	42.4	35.1	35.1	21.1
지방(g)			23.5	7.1	23.0	20.1	28.6	11.6
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	117.2	89.3	368.9	27.5	28.1	72.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.8	0.2	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.3	0.3	0.7	0.2	0.3	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	14.2	9.4	7.6	4.5	3.2	46.5
칼슘(mg)	242.25	290.31	204.2	112.8	437.3	286.4	80.9	103.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.5	1.6	4.6	3.8	4.5	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.잣