

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)
				• 1쌀밥 • 1와플/생크림 (1.2.5.6.13) • 1스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1소보로메추리알 장조림 (1.5.6.13.16) • 1깍두기(9) • 1바나나우유(2)	• 1쌀밥 • 1미니파운드케이 크(1.2.5.6.14) • 1복어계란국 (1.5.9) • 1한우불고기 (5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쇠고기야채죽 (5.6.16) • 1블루베리베이글 (1.2.5.6.9.13) • 1계란장조림 (1.5.6.13) • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1하루견과 • 1바나나	• 1쌀밥 • 1중합어묵국 (1.5.6.9) • 1오리불고기(5.6) • 1배추김치(9) • 1초코프리첼 (1.2.5.6) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1딸기잼계란샌드 위치(2.5.6.13) • 1얼큰쇠고기만두 국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1의성마늘햄전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1깍두기(9) • 1아침에주스
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	10.6	817.0	817.3	749.6	735.0	890.1
탄수화물(g)			45.7	74.6	95.7	95.4	80.9	108.6
단백질(g)	18.95	18.95	16.1	35.6	40.7	29.1	27.6	27.3
지방(g)			38.2	40.9	29.3	28.7	32.4	37.4
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	219.5	283.7	421.9	90.3	238.7	62.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.3	0.6	0.4	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.8	0.7	1.2	0.4	1.2	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	31.9	7.8	43.8	9.8	38.3	59.8
칼슘(mg)	243.84	291.80	311.1	363.7	378.7	212.5	299.4	301.2
철분(mg)	3.74	4.81	4.5	4.6	5.8	4.9	3.2	4.3

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)
				• 1흑미밥 • 1쇠고기콩나물무국(5.6.9.16) • 1올방개묵김가루무침(자율) • 1비엔나메추리알강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1제육야채볶음(5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1생딸기요거트(2.13)	• 1보리밥(소)/약고추장(자율)(5.6.10.13) • 1잔치국수(1.5.6.9) • 1봄나물무침(자율)(5.6) • 1무생채(자율)(9) • 1김치어묵볶음(1.5.6.9) • 1불고기케사디아(1.2.5.6.10.12.13.16) • 1뽕로로요구르트(2)	• 1귀리밥 • 1시금치된장국(5.6.9) • 1브로컬리견과류무침(1.4.5.13.14.19) • 1야채계란찜(1.9) • 1닭김치볶음(5.6.9.13.15) • 1총각김치(9) • 1미니딸기/바나나우유(선택)(5)	• 1김치치즈볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1우표고버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) • 1동태찌개(자율)(5.6.9) • 1오이부추무침(5.6) • 1남도떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1망고스틱	• 1기장밥 • 1등뼈감자탕(9.10) • 1계란후라이조림(1.5.6) • 1꽃마늘무침(자율)(5.6) • 1오꼬노미온더치킨(1.5.6.13.15.18) • 1석박지(9) • 1카스테라인절미(1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	0.2	805.5	672.7	688.7	703.2	763.4
탄수화물(g)			55.6	89.7	111.5	91.4	106.9	97.2
단백질(g)	18.95	18.95	20.5	53.3	29.9	34.5	29.5	36.1
지방(g)			23.9	24.6	10.5	18.8	16.7	24.3
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	169.0	182.4	120.2	268.1	154.3	120.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	1.2	0.6	0.4	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.7	0.7	0.5	0.4	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	23.9	58.7	11.1	23.5	21.4	4.9
칼슘(mg)	243.84	291.80	234.2	385.5	236.7	181.9	240.7	126.3
철분(mg)	3.74	4.81	3.4	3.7	2.9	3.6	2.9	3.6

* 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 24일(월)	03월 25일(화)	03월 26일(수)	03월 27일(목)	03월 28일(금)
				· 1김치비빔국수 (1.5.6.9.13.16) · 1된장찌개(5.6.9) · 1야채계란말이 (1.5.9) · 1돼지고기소세지 구이 (2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9) · 1매실차(13) · 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)	· 1쌀밥 · 1감자수제비국 (5.6.9) · 1아귀콩나물찜 (5.6) · 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) · 1배추김치(9) · 1블루베리스무디 (2)	· 1잡채덮밥 (5.6.10) · 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) · 1고기복만두 (1.5.6.10.16.18) · 1배추김치(9) · 1짜장소스 (5.6.10.13.16) · 1후레쉬업(13)	· 1쌀밥 · 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) · 1크래미팽이버섯 전 (1.2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9) · 1인절미아이스크 림(1.2.5)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-3.2	738.8	604.2	626.0	838.3	
탄수화물(g)			57.0	90.6	90.3	113.0	105.1	
단백질(g)	18.95	18.95	17.6	40.0	29.6	19.6	33.9	
지방(g)			25.5	23.3	13.3	10.5	32.2	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	128.5	114.0	170.1	76.0	154.1	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.7	0.6	1.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.7	0.4	0.2	0.8	
비타민C(mg)	24.88	31.67	37.2	40.9	18.3	62.1	27.5	
칼슘(mg)	243.84	291.80	186.5	102.1	275.2	160.0	208.8	
철분(mg)	3.74	4.81	4.3	4.3	3.7	5.0	4.1	

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