

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)
				• 1쌀밥 • 1떡국/김가루 (1.9) • 1오리훈제/머스타드/쌈무(1.2.5.6) • 1배추김치(9) • 1워터젤리 • 1초코칩쿠키 (1.2.4.5.6)	• 1쌀밥 • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1오징어무국 (5.9.17) • 1복음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1베이컨스크램블 애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1시리얼(2.5.6)	• 1닭죽(15) • 1햄치즈프렌치토스트 1/2(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1오이지무침 • 1감자반(자율)(5) • 1그릭콩포트(2) • 사과	• 1쌀밥 • 1크림치즈호두빵 1/2(1.2.5.6.14) • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1참치감자조림 (5.6.13.16.18) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) • 1마들렌(1.2.5.6) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1비엔나말치볶음 (2.5.6.10.13.15.16)) • 1배추김치(9) • 1파스타주스
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	6.0	870.0	746.1	651.9	789.5	786.3
탄수화물(g)			50.9	95.1	92.5	103.9	103.8	87.2
단백질(g)	18.95	18.95	16.9	29.7	34.9	28.9	25.8	40.9
지방(g)			32.3	41.0	25.0	12.5	29.6	28.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	219.4	82.8	596.4	87.1	297.3	33.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.8	0.5	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.8	0.4	1.8	0.4	1.1	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	37.1	21.4	73.5	10.7	37.8	42.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	208.3	53.2	297.7	217.2	294.4	179.3
철분(mg)	3.74	4.81	2.9	1.1	5.9	1.8	3.3	2.7

* 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.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				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)
				• 1현미밥 • 1쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) • 1참나물샐러드(자 율)(1.2.5.6.12.13) • 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1한라봉	• 치킨마요덮밥(오 븐)(1.5.6.13.15) • 시래기밥/양념장 (자율)(5.6) • 호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 고등어김치조림 (자율)(5.6.7.9) • 1망고샐러드 (12.13) • 감자치즈스틱 (2.5.6) • 깍두기(9) • 후레쉬업(13)	• 1흑미밥 • 1제육계란장조림 (1.5.6.10.13) • 1비름나물무침(자 율)(5.6) • 1국물불고기 (5.9.10) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1꿀떡	• 1소고기냉이나물 밥(자율)(5.6.16) • 1후리가케볶음밥 (소) (1.2.5.6.9.13.16. 18) • 1돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1대파치즈토스트 (2.5.6) • 1깍둑단무지무침 • 1미나리초무침(자 율)(5.6.13) • 1배추김치(9) • 마시는샐러드(그 린)(13)	• 1차조밥 • 1식목일케이크 (1.2.5.6) • 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) • 1돌나물무침(자율) (5.6) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1배추김치(9)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.3	691.9	760.7	801.0	716.0	776.8
탄수화물(g)			54.8	75.9	98.6	99.2	111.7	122.0
단백질(g)	18.95	18.95	19.3	27.2	36.7	49.3	25.0	40.6
지방(g)			25.9	30.8	24.6	21.5	18.2	11.6
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	87.2	88.5	150.3	101.7	66.4	29.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.7	0.6	1.3	0.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.4	0.6	0.4	1.0	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	39.1	82.6	51.5	7.1	44.0	10.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	184.4	179.2	217.5	136.6	280.6	108.2
철분(mg)	3.74	4.81	3.7	3.4	4.5	4.0	4.1	2.3

* 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.계, 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				03월 31일(월)	04월 01일(화)	04월 02일(수)	04월 03일(목)	04월 04일(금)
				· 1만들어먹는김밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 1미니우동 (1.2.5.6.9.13) · 1푸실리샐러드 (1.5.6.12.13) · 1새우튀김 (1.5.6.9) · 1배추김치(9) · 1포도맛쥬스(13)	· 1쌀밥 · 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 1돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 1크래미팽이버섯전 (1.2.5.6.10.15.16) · 쌀떡꼬치 · 1배추김치(9)	· 1김치치즈주먹밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 1순두부계란국 (1.5.9) · 1양상추샐러드/블루베리 D(1.2.5.6.12.13) · 1마라로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 1배추김치(9) · 1쥬시콜(13)	· 1쌀밥 · 1쇠고기만두국 (1.5.6.9.10.16.18) · 1불닭떡볶음 (5.6.12.13.15) · 1세발나물묵수수전(1.5.6.13) · 1배추김치(9) · 1깍두기아이스크림(1.2.5)	· 1스팸깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 1팽이버섯된장국 (5.6.9) · 1계란후라이(1.5) · 1참쌀팔파배기 (1.2.5.6) · 1배추김치(9) · 1자두에이드
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-2.7	739.8	767.1	746.6	762.6	511.6
탄수화물(g)			53.7	107.9	97.1	101.4	88.8	75.0
단백질(g)	18.95	18.95	15.9	26.6	33.3	24.1	38.1	17.3
지방(g)			30.4	21.7	27.2	27.0	26.9	15.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	124.6	116.2	21.3	190.7	239.4	55.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.4	0.6	0.5	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.4	0.4	0.3	0.6	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	37.5	38.5	15.6	114.2	6.7	12.6
칼슘(mg)	243.84	291.80	147.3	230.6	65.3	223.4	135.6	81.8
철분(mg)	3.74	4.81	2.5	2.6	2.6	1.9	3.1	2.4

* 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