

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
					· 1쌀밥 · 1쪽파크림치즈베 이글 (1.2.5.6.10.13) · 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) · 1사태김치볶음 (9.10.13) · 1깍두기(9) · 1시리얼(2.5.6)	· 1참치야채죽 (5.16.18) · 1크로와상샌드위 치 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 1무말랭이무침 (5.6.13) · 1배추김치(9) · 1유니프음료 (11.12) · 1방울토마토(12)	· 1쌀밥 · 1우리밀튀낭시에 (1.2.5.6) · 1감자수제비국 (5.6.9) · 1소보로메추리알 장조림 (1.5.6.13.16) · 1배추김치(9) · 1시리얼(2.5.6)	· 1감자계란볶음밥 (1.5.6) · 1잉글리쉬머핀 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1근대된장국 (5.6.9) · 1깍두기(9) · 1아침에주스 · 1키위
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	0.3		776.7	747.7	708.1	675.7
탄수화물(g)			60.2		88.9	134.9	107.1	103.3
단백질(g)	18.95	18.95	16.4		40.2	23.1	29.5	25.3
지방(g)			23.4		27.7	13.9	16.5	17.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	288.4		451.8	133.7	355.5	212.6
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6		1.0	0.5	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.8		1.4	0.4	1.0	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	68.2		57.8	64.9	28.9	121.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	329.2		366.2	318.6	255.2	376.9
철분(mg)	3.74	4.81	4.4		4.6	4.6	4.0	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.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				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
					• 1버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1폴우동(1.2.5.6.9.10.13) • 1잔새우시래기조림(자율)(5.6.9) • 1감자찜만두(1.5.6.10.16.18) • 1순대강정(1.2.5.6.10.12.13.16) • 1배추김치(9) • 1양배추사과샐러드(1.5) • 1요구르트(2)	• 1흑미밥 • 1두부새우젓국(1.5.6.9) • 1영양부추무침(자율)(5.6) • 오리불고기(5.6) • 1소세지계란말이(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1오레오요거트(2.4.5.6.11.12.14) • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1소고기콩나물밥(5.6.16) • 1미트오븐스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) • 1참치김치찌개(5.9.16.18) • 1연두부/양념장(5.6) • 1모듬피클(13) • 1유채나물(5.6) • 1총각김치(9) • 1오렌지	• 1수수밥 • 1노엣지피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1떡국/김가루(1.9) • 1아몬드명엽채조림(5.6.13) • 1부대볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1바질허니토마토(자율)(12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	7.2		991.0	679.8	658.3	779.6
탄수화물(g)			60.0		170.3	90.0	105.6	97.9
단백질(g)	18.95	18.95	18.1		30.3	44.9	29.8	34.6
지방(g)			21.9		19.3	15.1	12.7	28.0
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	143.7		80.6	321.5	104.5	68.4
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6		0.3	0.7	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6		0.2	0.9	0.9	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	31.9		11.8	41.6	45.4	28.8
칼슘(mg)	243.84	291.80	253.7		174.0	347.6	262.9	230.4
철분(mg)	3.74	4.81	4.0		4.2	6.1	3.6	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.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				04월 07일(월)	04월 08일(화)	04월 09일(수)	04월 10일(목)	04월 11일(금)
					• 1쌀밥 • 1스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1참치마파두부 (5.6.12.13.16.18) • 1갈비튀김 (1.5.6.10.13.18) • 1깍두기(9) • 1인절미아이스크림(1.2.5)	• 1견새우아욱국 (5.6.9) • 1새우포케 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) • 1상추겉절이(5.6) • 1닭목살구이(15) • 1배추김치(9) • 1곤약젤리(11)	• 1쌀밥 • 1등뼈감자탕 (9.10) • 1백순대볶음 (2.5.6.10.13.16) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티(11)	• 1옛날도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1계란후라이(1.5) • 1양념감자(5.6) • 1배추김치(9) • 1리치에이드
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-2.9		854.0	563.7	671.2	727.8
탄수화물(g)			54.1		76.2	77.2	94.7	127.0
단백질(g)	18.95	18.95	19.7		42.5	46.1	25.6	22.7
지방(g)			26.2		41.6	6.3	20.8	12.2
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	122.2		122.9	188.2	117.2	60.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6		0.8	0.6	0.7	0.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4		0.7	0.3	0.4	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	21.3		23.4	39.8	9.4	12.9
칼슘(mg)	243.84	291.80	262.1		384.3	330.0	209.1	125.0
철분(mg)	3.74	4.81	4.0		4.3	4.2	5.6	1.9

\* 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