

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)
				• 1기장밥 • 1돈육김치찌개 (5.9.10) • 1매운등뼈찜 (5.6.10.12.13.15) • 1비름나물무침(자 율)(5.6) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1열무김치(9) • 1깍두기스무디 (2.13)	• 1참치오이김비빔 밥(5.6.16.18) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1연두부/양념장 (자율)(5.6) • 1닭가슴살샐러드 (1.5.12.15) • 1계란후라이(1.5) • 1소떡소떡(완 ) (2.5.6.10.12.15.1 6) • 1열무김치(9) • 1곤약젤리(11)	• 1귀리밥 • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15. 16) • 1찐옥수수(자율) • 1해물파전 (1.5.6.9.13.17) • 1어니언꼬마돈까 스(1.2.5.6.10) • 1깍두기(9) • 1오이소박이(5.6) • 1붕봉(2)	• 1보리밥(소)/고추 장(자율)(5.6.13) • 1냉막국수 (1.3.5.6.13.16) • 1탕글미니핫도그 (1.2.4.5.6.10.12.1 5.16.18) • 1부추콩나물무침 (자율)(5.6) • 1돼지불고기(간장 ) (5.6.10.12.13.18) • 1열무김치(9) • 1수박	• 1수수밥 • 1참치알갈이국 (5.9.16.18) • 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) • 1햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1아이스초코츄려 스(1.2.5.6.13) • 1상추쌈/고추/쌈 장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	14.0	854.3	845.9	980.6	718.8	730.2
탄수화물(g)			47.9	97.0	90.5	117.0	104.0	85.3
단백질(g)	18.92	18.92	20.4	45.1	46.2	42.8	44.5	32.0
지방(g)			31.7	32.2	33.3	37.4	14.1	28.5
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	224.3	408.5	184.8	106.6	194.6	226.9
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	1.3	0.9	0.9	1.2	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.7	0.8	0.4	0.8	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	47.5	28.7	61.7	94.4	17.5	35.2
칼슘(mg)	242.25	290.31	291.6	635.3	134.2	303.4	144.0	241.2
철분(mg)	3.71	4.79	5.5	6.1	4.2	8.0	4.7	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

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 05일(월)	08월 06일(화)	08월 07일(수)	08월 08일(목)	08월 09일(금)
				• 1낙지쇠고기짬뽕 죽(5.6.9.16.17.18) • 1베이글샌드위치 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1오이지무침 • 1케이준감자튀김 • 1배추김치(9) • 1콜피스제로(13)	• 1쌀밥 • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1돼지갈비김치조 림(5.6.9.10) • 1계란말이/명란마 요(1.5.9) • 1깍두기(9) • 1쭈쭈바(1.2.5)	• 1목살필라프 (1.2.5.6.10.12.13. 18) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1계란후라이(1.5) • 1간쇼새우 (1.5.6.9.12.13) • 1배추김치(9) • 1미니메론빙수 (1.2.5)	• 1쌀밥 • 1식빵피자 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1떡갈비야채조림 (5.6.10.13.15.16.1 8) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	11.0	754.8	713.2	838.9	908.5	
탄수화물(g)			40.2	98.9	35.0	89.0	97.4	
단백질(g)	18.92	18.92	16.6	33.5	28.8	29.5	40.5	
지방(g)			43.2	23.8	48.7	41.5	38.8	
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	164.6	191.9	91.0	296.4	79.0	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.5	0.7	0.3	1.4	
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.4	0.5	0.7	0.7	
비타민C(mg)	24.87	31.72	35.1	56.9	7.5	39.1	36.8	
칼슘(mg)	242.25	290.31	247.1	223.7	91.5	445.0	228.3	
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	5.8	2.7	3.5	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.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