

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				• 1쌀밥 • 1물엿(1.2.5.6) • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1닭김치볶음 (5.6.9.13.15) • 1깍두기(9) • 1단감 • 1미니월(2)	• 1쌀밥 • 1바닐라크림크로 칸슈(1.2.5.6) • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1제육콩나물찜 (5.6.10) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1김치수제비국 (5.6.9) • 1떡갈비야채조림 (5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1아이라브요거트 (2) • 1굴	• 1쌀밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1오리훈제/머스타 드(1.2.5.6) • 1배추김치(9) • 1비타민C젤리 • 사과 • 1시리얼(2.5.6)	• 1바지락죽 (5.6.18) • 1길거리토스트 (1.2.5.6.10.15.16) • 1무말랭이무침 (5.6.13) • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(5) • 1조각파인애플
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	0.3	623.1	689.2	752.1	884.6	681.6
탄수화물(g)			51.4	92.6	93.8	96.2	91.4	88.3
단백질(g)	18.92	18.92	16.8	26.2	37.2	21.0	33.2	33.7
지방(g)			31.8	15.1	16.6	31.4	42.7	21.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	187.3	79.2	395.7	32.4	341.2	88.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	0.6	1.2	1.3	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.9	0.5	1.1	0.3	1.9	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	47.9	10.1	47.5	51.2	70.6	59.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	276.0	83.9	292.5	235.9	236.5	531.4
철분(mg)	3.71	4.79	5.2	3.8	4.2	3.1	3.5	11.2

\* 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				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				• 1수수밥 • 1소보로메추리알 장조림 (1.5.6.13.16) • 1도토리묵무침(자 율)(5.6) • 1국물불고기 (5.9.10) • 1치킨너겟/머스타 드(1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1마카롱(1.2.6)	• 1닭죽(15) • 1페스츄리그릴버 거 (1.2.5.6.7.10.12.1 3) • 1무장아찌(자율) • 1세발나물오징어 무침(자율 (5.6.13.17) • 1오이부추무침 (5.6) • 1양념감자(5.6) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1기장밥 • 1맑은사골국(16) • 1애호박새우젓볶 음(자율)(9) • 1진미채조림 (5.6.13.17) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1각두기(9) • 1딸기	• 1새우튀김알밥 (1.5.6.9.13) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1고기복만두 (1.5.6.10.16.18) • 1쫄면콩나물무침 (5.6) • 1조기구이(자율 (5) • 1총각김치(9) • 1요구르트(2)	• 1귀리밥 • 1새알팔죽(자율 (13) • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1유채나물(자율 (5.6) • 1순살로제짬닭 (2.5.6.10.12.13.15 .16) • 1베이컨감자채전 (5.6.10) • 1배추김치(9) • 1호두타르트(선택 (1.2.5.6.14) • 1에그타르트(선택 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.8	784.5	796.5	705.6	772.1	772.5
탄수화물(g)			54.4	80.8	103.6	100.9	124.9	104.5
단백질(g)	18.92	18.92	17.3	45.1	26.0	30.2	24.9	37.4
지방(g)			28.3	30.7	30.5	18.4	18.0	21.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	112.0	152.4	174.4	23.3	34.6	175.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.9	0.3	0.7	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.3	0.4	0.2	0.2	0.3	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	25.7	11.5	20.5	66.8	11.8	17.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	149.1	201.1	92.6	99.5	192.9	159.5
철분(mg)	3.71	4.79	6.4	5.5	2.9	2.9	4.1	16.8

\* 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				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
				• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1폴우동 (1.2.5.6.9.10.13) • 1단무지김가루무침 • 1야채튀김 • 1배추김치(9) • 1테이크올라이브(13)	• 1쌀밥 • 1스팸짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1어묵콩나물찜 (1.5.6) • 1하트까스/소스 (1.2.5.6.9.13) • 1배추김치(9) • 1오레오조리폰셰이크(1.2.5.6)	• 1낙지야채볶음밥 (5.6.13) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1크림떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1쥬시콜(13)	• 1쌀밥 • 1순대국밥 (2.5.6.9.10.13.15.16) • 1제육꾸꾸미볶음 (5.6.10.13) • 1도토리그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1매실차(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	10.4	924.8	836.8	771.3	665.2	
탄수화물(g)			52.8	162.1	77.0	117.2	64.9	
단백질(g)	18.92	18.92	18.7	35.3	43.7	27.0	43.2	
지방(g)			28.4	13.8	41.5	21.1	24.4	
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	175.6	76.2	297.7	300.4	28.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.4	0.4	0.7	
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.6	0.5	0.3	
비타민C(mg)	24.87	31.72	38.2	39.3	19.1	86.9	7.4	
칼슘(mg)	242.25	290.31	312.6	219.6	676.5	246.4	108.0	
철분(mg)	3.71	4.79	5.6	8.7	5.0	3.3	5.2	

\* 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