

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						• 1쌀밥 • 1복어채무국 (1.5.6.9) • 1꼬마돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1초코프리첼 (1.2.5.6) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14) • 1푸른애플스틱	• 1쌀밥 • 1베이글/차지키소 스(1.2.5.6.13) • 1스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 파스타르주스 • 1체리	• 1스팸계란볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1땅콩버터사과샌드위치(2.4.5.6) • 호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1배추김치(9) • 1아이러브요거트(2) • 1키위
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	4.1			761.0	830.9	673.5
탄수화물(g)			47.6			91.7	97.6	79.9
단백질(g)	18.95	18.95	16.8			20.4	45.6	29.1
지방(g)			35.6			33.5	28.7	27.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	131.8			154.2	145.3	96.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5			0.2	0.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6			0.5	0.6	0.6
비타민C(mg)	24.88	31.67	47.3			9.9	26.8	105.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	293.2			233.9	391.9	253.7
철분(mg)	3.74	4.81	3.6			2.0	4.1	4.8

\* 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.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				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						• 1차조밥 • 쇠고기장터국밥 (5.6.13.16) • 1포두부겨자무침 (자율) (1.2.5.6.8.13) • 1논꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) • 1해물파전 (1.5.6.9.13.17) • 1배추김치(9) • 1가스테라인절미 (1.2.5.6)	• 1김치찌즈주먹밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1소고기가지밥(자율) (5.6.16) • 1우동 (1.2.5.6.9.13) • 1고등어시래기조림(자율)(5.6.7) • 1단무지김가루무침 • 1팍콘치킨 (1.5.6.12.13.15) • 1배추김치(9) • 1슈퍼볼(2.5.6)	• 1귀리밥 • 1메밀비빔국수(소) (3.5.6.13.16) • 1아욱된장국 (5.6.9) • 1오향장육 (5.6.10.13) • 1양파장아찌 (5.6.13) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1청포도 • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	8.6			791.1	852.4	718.4
탄수화물(g)			64.0			134.4	114.1	123.3
단백질(g)	18.95	18.95	17.4			39.8	32.2	29.1
지방(g)			18.6			9.0	27.9	11.1
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	129.6			131.6	68.1	189.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5			0.4	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4			0.4	0.3	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	21.8			23.1	22.1	20.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	221.1			272.5	239.8	151.1
철분(mg)	3.74	4.81	3.1			3.6	2.6	3.2

\* 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.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				05월 05일(월)	05월 06일(화)	05월 07일(수)	05월 08일(목)	05월 09일(금)
						• 1참치오이김비빔 밥(5.6.16.18) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1소떡소떡(완 ) (2.5.6.10.12.15.1 6) • 1배추김치(9) • 1아몬드브리즈(5)	• 1쌀밥 • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1김치부추전 (1.5.6.9) • 1소금닭구이 (5.15.18) • 1배추김치(9) • 1오레오조리폰쉐 이크(1.2.5.6)	• 1중화비빔밥 (1.5.6.9.10.17.18) • 1감자핫도그 (1.2.5.6.10.16) • 1들깨미역국(5.6) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1자두매실음료
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-8.6			682.7	681.9	625.1
탄수화물(g)			59.8			93.9	93.2	108.4
단백질(g)	18.95	18.95	15.5			28.5	26.9	21.2
지방(g)			24.7			20.7	23.4	10.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	151.3			109.1	290.9	53.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4			0.5	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4			0.4	0.5	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	19.7			44.2	6.5	8.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	178.1			139.2	293.0	102.0
철분(mg)	3.74	4.81	13.5			2.5	35.8	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.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