

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				• 1쌀밥 • 1우유생크림빵 (1.2.5.6) • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1고추장소보로메 추리알장조림 (1.5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1허쉬드링크(2)	• 1쌀밥 • 1바움쿰헨 (1.2.5.6) • 1김치수제비국 (5.6.9) • 1쇠고기감자조림 (5.6.13.16) • 1깍두기(9) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1닭죽(15) • 1크림치즈베이글 (1.2.5.6) • 1무말랭이무침 (5.6.13) • 1배추김치(9) • 1아임리얼미니(2) • 1조각파인애플	• 1쌀밥 • 1갈릭햄치즈토스 트 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1오징어모듬떡볶 음(2.5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1간장계란밥 (1.5.6) • 1감자채전피자 (2.5.6.10.12.13.16) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1배추김치(9) • 1아이스홍시 • 1미니월(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-4.0	678.8	703.5	657.1	758.8	681.8
탄수화물(g)			60.3	93.6	113.8	105.9	94.0	112.1
단백질(g)	18.95	18.95	15.7	25.9	23.9	31.2	32.3	22.0
지방(g)			24.0	21.7	16.4	11.2	27.3	15.3
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	151.4	122.8	211.9	65.6	249.9	106.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.4	0.2	0.4	0.6	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.7	0.4	0.7	0.3	1.2	0.9
비타민C(mg)	24.88	31.67	24.0	5.5	24.9	39.0	41.0	9.8
칼슘(mg)	243.84	291.80	262.5	218.1	292.5	305.0	338.0	159.0
철분(mg)	3.74	4.81	3.2	3.9	3.3	3.3	2.9	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				• 1차조밥 • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1매운돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.15) • 1참나물샐러드(자 율)(5.6.12.13) • 1오꼬노미야끼계 란구이 (1.5.6.9.10.13) • 1배추김치(9) • 1꿀떡	• 1콩나물볶음밥 (5.6.10.13) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1추어탕(자율) (5.6) • 1도토리묵무침(자 율)(5.6) • 1무피클(13) • 1계란후라이(1.5) • 1뿌링클치킨 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1짜요짜요(2)	• 1현미밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1잔새우시래기조 림(자율)(5.6.9) • 1비엔나야채볶음 (2.5.6.10.15.16) • 1통가래떡떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) • 1오이소박이(자율) (5.6.9) • 1티코아이스크림 (1.2.5)	• 1가지취나물밥(자 율)(5.6) • 1열무비빔국수 (1.5.6.9.13.16) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1두부조림(자율) (5.6.10) • 1간장불고기 (5.6.10.12.13.18) • 1왕교자튀김만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1요구르트(2)	• 1수수밥 • 1떡국/김가루 (1.9) • 1돈육매추리알장 조림(1.5.6.10.13) • 1열무무침(자율) (5.6) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1아이스크림 (1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	9.3	876.8	765.7	829.6	723.9	766.5
탄수화물(g)			50.9	119.4	87.8	93.2	99.1	100.1
단백질(g)	18.95	18.95	19.5	37.3	45.4	32.0	45.4	31.5
지방(g)			29.5	25.5	25.1	36.4	14.9	27.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	153.9	122.5	182.4	74.4	155.2	234.9
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.8	0.7	1.3	1.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.6	0.9	0.6	0.4	0.7	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	14.9	16.1	13.6	24.9	10.9	9.1
칼슘(mg)	243.84	291.80	197.4	171.6	311.2	136.3	227.9	139.9
철분(mg)	3.74	4.81	4.0	3.9	4.7	3.2	5.3	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.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				06월 16일(월)	06월 17일(화)	06월 18일(수)	06월 19일(목)	06월 20일(금)
				• 1미니우동 (1.2.5.6.9.13) • 1핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1각독단무지무침 • 1볶음김치(자율) (5.9.10.13.16.18) • 1크림클컷감자튀김/케찹 (1.2.5.6.12) • 1뽀로로요구르트 (2)	• 1쌀밥 • 호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1아귀콩나물찜 (5.6) • 1오뎅오팜햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1콘아이스크림 (1.2.4.5.6)	• 1후리가케볶음밥 (소) (1.2.5.6.9.13.16.18) • 1해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) • 1미소된장국 (5.6.9) • 감자치즈스틱 (2.5.6) • 1배추김치(9) • 1아이스홍초(석류) (13)	• 1쌀밥 • 1청국장찌개 (5.9.10) • 1굴소스어묵볶음 (1.5.6.13.18) • 1아이스꿀호떡 (1.2.5.6.13) • 1닭목살구이(15) • 1배추김치(9)	• 1장지생야채비빔밥(5.6.16.18) • 1두부된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1소떡소떡(완) (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1자두매실음료
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-7.8	688.1	648.3	644.3	663.8	700.1
탄수화물(g)			58.1	102.9	81.2	107.0	88.5	102.7
단백질(g)	18.95	18.95	16.0	20.1	29.5	19.9	40.3	23.0
지방(g)			25.9	21.6	23.4	13.4	16.6	20.4
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	83.6	54.3	124.4	25.5	125.6	88.3
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	0.5	0.4	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.3	0.4	0.4	0.2	0.3	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	18.8	39.1	18.5	4.5	5.6	26.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	159.8	218.8	150.1	228.1	126.5	75.3
철분(mg)	3.74	4.81	2.7	3.3	3.3	3.2	1.6	2.1

* 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