

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				• 1쌀밥 • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1돈육김치찌개(5.9.10) • 1치킨너겟간장조림(1.2.5.6.15) • 1깍두기(9) • 1아몬드브리즈(5)	• 1쌀밥 • 1용셀(1.2.5.6) • 1꼬물이만두국(1.5.6.9.10.16.18) • 1두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1오렌지 • 1시리얼(2.5.6)	• 1오리훈제김치볶음밥(9) • 1데니쉬핫도그(1.2.5.6.10.16) • 1황태채콩나물국(5) • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(5) • 1방울토마토(12)	• 1쌀밥 • 1고구마슈데니쉬(1.2.5.6) • 1쇠고기떡국(1.5.6.9.16) • 1사태김치볶음(9.10.13) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쌀밥 • 1용셀(1.2.5.6) • 1오징어무국(5.9.17) • 1한우불고기(5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1그릭콩포트(2) • 1블랙사파이어포도
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	2.5	695.4	743.5	718.4	845.9	715.2
탄수화물(g)			50.6	92.7	73.3	97.5	100.5	102.5
단백질(g)	18.95	18.95	17.7	29.1	31.8	28.9	35.0	38.7
지방(g)			31.6	22.3	35.6	23.2	32.4	15.9
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	168.8	42.8	293.5	92.9	406.9	7.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.6	0.6	0.3	1.0	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.8	0.4	1.0	0.4	1.6	0.6
비타민C(mg)	24.88	31.67	34.1	21.7	60.3	28.0	47.2	13.0
칼슘(mg)	243.84	291.80	290.6	269.1	362.7	388.7	284.8	147.9
철분(mg)	3.74	4.81	4.0	3.0	4.6	2.4	4.7	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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				• 1기장밥 • 1돼지고기짜글이 (5.6.9.10) • 1야채계란찜(1.9) • 1진미채마늘쫀득 음(자율 ) (5.6.13.17) • 1어린이꼬마돈까 스(1.2.5.6.10) • 1배추김치(9) • 1티코아이스크림 (1.2.5)	• 1무표고버섯밥/양 념장(자율)(5.6) • 1콩나물볶음밥 (5.6.10.13) • 1미니고구마피자 *(1.2.5.6.13) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1썩갠두부무침(자 율)(5.6) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1수수밥 • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1양배추쌈/참치쌈 장(자율 ) (5.6.16.18) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1왕고스틱	• 1감자취나물밥(자 율)(5.6) • 1날치알볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.1 6) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1콩치김치조림(자 율)(5.9.13) • 1밀떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1김말이튀김 (1.5.6.16) • 1배추김치(9) • 1뽕로로요구르트 (2)	• 1귀리밥 • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.1 6.18) • 1비엔나메추리알 강정 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1구운야채샐러드 (자율)(5.6.12) • 1배추김치(9) • 1마카롱(1.2.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	3.2	754.4	655.5	649.5	746.2	938.1
탄수화물(g)			54.6	91.0	109.9	96.7	121.0	85.5
단백질(g)	18.95	18.95	17.1	29.8	22.2	37.3	27.8	40.9
지방(g)			28.3	30.0	13.1	10.9	16.2	46.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	107.9	128.2	165.7	74.5	74.7	96.5
티아민(mg)	0.30	0.37	0.8	0.5	0.3	0.9	0.3	1.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.5	0.4	0.3	0.8	0.4
비타민C(mg)	24.88	31.67	17.9	11.8	7.1	22.5	24.2	23.7
칼슘(mg)	243.84	291.80	180.0	216.3	174.1	125.8	243.2	140.5
철분(mg)	3.74	4.81	4.4	4.4	2.6	2.3	9.0	3.7

\* 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				04월 28일(월)	04월 29일(화)	04월 30일(수)	05월 01일(목)	05월 02일(금)
				· 1김가루밥 · 1낙지볶음/소면 (5.6.13) · 1오이부추무침 (5.6) · 1알감자치즈구이 (2.13) · 1배추김치(9) · 1자두에이드	· 1쌀밥 · 1얼갈이순대국 (2.5.6.9.10.13.16) · 1안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) · 1도통해물동그랑 맹전 (1.2.5.6.8.9.10.15 .16.17.18) · 1깍두기(9) · 1블루베리스무디 (2)	· 1카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16 .18) · 1유부팽이버섯된 장국(5.6.9) · 1실곤약야채무침 (5.6.13) · 1배추김치(9) · 1테이크올라이브 (13) · 1찜만두 (1.5.6.10.16.18)	· 1쌀밥 · 1콩나물국밥 (5.9.17) · 1매운돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.15) · 1부추겉절이 (1.5.6) · 1배추김치(9) · 1모구모구(13)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-11.0	647.0	672.3	589.4	674.4	
탄수화물(g)			68.6	114.9	98.0	111.4	113.5	
단백질(g)	18.95	18.95	15.5	29.8	28.8	15.8	24.3	
지방(g)			15.9	6.3	17.3	8.5	12.9	
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	89.9	32.3	235.5	22.6	69.2	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.3	0.4	0.5	0.6	
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.4	0.5	0.2	0.4	
비타민C(mg)	24.88	31.67	23.8	28.1	14.9	14.6	37.7	
칼슘(mg)	243.84	291.80	173.2	115.0	321.8	148.3	107.6	
철분(mg)	3.74	4.81	3.2	3.9	4.2	2.7	2.0	

\* 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