

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				• 1쌀밥 • 투톤크로와상 (1.2.5.6) • 1복어계란국 (1.5.9) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1미니월(2) • 1푸른애플스틱	• 1쌀밥 • 1바스크치즈케이크(1.2.5.6) • 1얼큰쇠고기열갈이국(5.6.16) • 1어떡햄 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 1간장계란밥 (1.5.6) • 1제로초코파이 (1.2.5.6) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1바나나우유(2) • 1샤인머스켓	• 1쌀밥 • 1꼬마식빵(2.5.6) • 1콩비지김치찌개 (5.6.9.10) • 1치킨까스/머스타드(1.2.5.6.15.18) • 1깍두기(9) • 1오렌지 • 1시리얼 (2.4.5.6.11.12.14)	• 미니주먹밥(5) • 1꼬마부시빵/초코 빵(1.2.5.6.13) • 1쌈먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1닥터유단백질바 (5.6) • 1썬업(13) • 1카프레제샐러드 (1.2.5.6.12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	2.3	684.9	752.5	664.8	797.7	808.6
탄수화물(g)			56.5	99.6	93.8	92.9	116.3	122.2
단백질(g)	18.95	18.95	16.3	38.2	28.7	26.6	33.5	24.8
지방(g)			27.2	13.4	28.9	20.6	22.2	27.1
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	267.1	34.0	331.2	175.7	394.3	400.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.0	0.5	0.4	1.0	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	1.0	0.6	0.9	1.1	1.6	0.9
비타민C(mg)	24.88	31.67	52.3	5.8	52.5	11.5	80.6	111.0
칼슘(mg)	243.84	291.80	276.7	185.2	385.2	275.5	350.3	187.5
철분(mg)	3.74	4.81	5.3	4.8	3.1	3.9	6.2	8.7

\* 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.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				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				• 1짜장밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1수제비짬뽕국 (1.5.6.9.10.17.18) • 1해파리냉채(자율) (1.2.5.6.8.13) • 1계란후라이(1.5) • 1탕수육강정 (1.2.4.5.6.10.12.13) • 1파김치(자율) (5.6.9.13) • 1후레쉬업(13) • 1단무지(자율)	• 1소고기가지밥(자율) (5.6.16) • 1베이컨크림파스타 (1.2.5.6.10.13.16) • 1미니치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) • 1가자미썩국(자율) (5.6.9) • 1양송이버섯스프 (2.5.6.13.16) • 1콘슬로우 (1.5.13) • 1배추김치(9) • 1식물성요구르트 (2)	• 1잡곡밥(5) • 1마라부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 1국물계란찜(1.9) • 1닭데리야끼구이 (5.6.10.12.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1콩썩모찌 • 1다시마쌈/두릅/초장(자율) (5.6.13)	• 1가츠동 (1.5.6.9.10.13) • 1감자곤드레나물 밥(자율)(5.6) • 1블루베리베이글 (1.2.5.6.9.13) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1갈치고사리조림 (자율)(5.6) • 1양상추샐러드(흑임자)(1.5.12) • 1배추김치(9) • 1매실차(13)	• 1귀리밥 • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1시금치나물(자율) (5.6) • 1김자반(5) • 1북음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1두부구이/양념장 (자율)(5.6) • 1스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1동글스팜구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1총각김치(9) • 1요거트푸딩(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	8.0	785.6	852.1	816.4	756.6	705.1
탄수화물(g)			51.4	127.9	110.5	84.9	101.8	76.4
단백질(g)	18.95	18.95	17.4	29.9	24.2	47.3	34.9	33.8
지방(g)			31.2	17.1	35.0	31.2	23.0	29.0
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	162.5	117.9	184.7	198.5	139.4	171.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.6	0.5	0.3	1.1	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.5	0.4	0.7	0.4	0.6
비타민C(mg)	24.88	31.67	36.7	66.3	27.9	28.0	19.7	41.4
칼슘(mg)	243.84	291.80	212.9	168.4	243.6	196.6	290.6	165.4
철분(mg)	3.74	4.81	4.7	7.1	2.8	5.4	4.0	4.1

\* 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.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				04월 14일(월)	04월 15일(화)	04월 16일(수)	04월 17일(목)	04월 18일(금)
				• 1소보루덮밥 (1.5.6.9.10.13.16) • 1아욱된장국 (5.6.9) • 1무피클(13) • 1양배추샐러드(마 요D)(1.5.12) • 까망치킨(15) • 1깍두기(9) • 1파워온(13)	• 1쌀밥 • 1만두육개장 (1.5.6.9.10.16.18) • 1돼지불고기(간장 ) (5.6.10.12.13.18) • 1애호박채전 (1.5.6) • 1배추김치(9) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1메밀소바 (3.5.6.7.13.18) • 1단무지무침 • 1버터플라이새우 튀김(1.5.6.9) • 1배추김치(9) • 1사과주스(13) • 1구운계란(1)	• 1쌀밥 • 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1어묵콩나물찜 (1.5.6) • 1통가래떡떡갈비 (1.2.5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1붕어싸만코 (1.2.5)	• 1청양고기마요볶 음밥(소 ) (1.5.6.10.13) • 1계란파국(1.9) • 1푸실리샐러드 (13) • 1닭봉구이 (5.6.12.13.15.18) • 1배추김치 • 1피크닉(12)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	4.5	772.3	809.0	732.9	745.6	728.5
탄수화물(g)			52.2	85.5	91.9	123.8	106.1	85.3
단백질(g)	18.95	18.95	20.7	62.6	43.1	29.0	36.0	24.7
지방(g)			27.1	19.2	30.0	13.5	20.6	30.5
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	157.0	197.3	283.1	70.7	167.8	66.3
티아민(mg)	0.30	0.37	1.0	0.9	1.3	2.0	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.6	0.5	0.7	0.5	0.3
비타민C(mg)	24.88	31.67	32.1	85.8	11.7	50.5	8.1	4.3
칼슘(mg)	243.84	291.80	179.3	180.4	297.7	145.0	185.5	88.0
철분(mg)	3.74	4.81	5.0	3.7	4.3	12.6	2.4	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.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