

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				• 1쌀밥 • 1햄치즈샌드위치 (타이종)(1.2.5.6) • 1복어채무국 (1.5.6.9) • 1오리불고기(5.6) • 1배추김치(9) • 1아침에주스	• 1간장계란밥 (1.5.6) • 1얼갈이된장국 (5.6.9) • 1비엔나떡강정(모 듬)(2.5.6.10.12.13.1 5.16) • 1배추김치(9) • 1검은콩두유(5) • 1키위	• 1쌀밥 • 1우유생크림빵 (1.2.5.6) • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1두부스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9) • 1초코에몽(2)	• 1쌀밥 • 1호빵 (1.2.5.6.10.16) • 1매콤콩나물국 (5.9) • 1쇠고기감자조림 (5.6.13.16) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1소세지김치볶음 밥 (2.5.6.9.10.15.16) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1오이부추무침 (5.6) • 1용가리치킨/머스 타드(1.2.5.6.16) • 1깍두기(9) • 1초코링비요프(2) • 1도시락김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-1.6	682.2	711.9	752.8	731.9	683.4
탄수화물(g)			47.0	71.1	81.0	80.8	109.2	73.2
단백질(g)	18.92	18.92	16.4	28.8	28.5	27.9	31.9	28.1
지방(g)			36.5	29.9	29.2	35.3	17.3	31.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	151.6	40.8	181.4	37.8	397.8	100.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.2	0.4	0.2	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.4	0.8	0.6	1.4	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	45.2	35.9	112.2	13.9	54.3	9.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	263.4	241.3	313.0	220.9	261.2	280.5
철분(mg)	3.71	4.79	3.7	2.4	4.8	3.4	5.7	2.2

* 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 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				• 1귀리밥 • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1김자반(5) • 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) • 1청경채무침(자율) (5.6.10.13.18) • 1두부구이/양념장 (자율)(5.6) • 1베이컨스크램블 에그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1의성마늘행전 (1.2.5.6.10.15.16) • 1석박지(9) • 1망고스틱	• 1보리밥(소)/약고 추장(자율) (5.6.10.13) • 1오므라이스/소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1청국장찌개(자율) (5.9.10) • 1무생채 (5.6.9.13) • 1꿀호떡(1.2.5.6) • 1불고기케사디아 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1후레쉬업(13)	• 1흑미밥 • 1불고기육개장 (1.5.9.13.16) • 1브로컬리견과류 무침(자율) (1.4.5.13.14.19) • 1안동찜닭 (5.6.12.13.15.18) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1배추김치(9) • 1제주청굴주스 (13)	• 1베이컨크림파스 타(1.2.5.6.10.13) • 1알탕(자율) (5.6.9.17.18) • 1크림스프 (2.5.6.13.16) • 1복동겉절이(자율) (5.6.9.13) • 1양상추샐러드(키 위)(1.2.5.6.12) • 1꼬마돈까스/참깨 소스 (1.5.6.10.12.13.18) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1차조밥 • 1쇠고기떡국 (1.5.6.9.16) • 1양배추쌈/쌈장 (자율)(5.6) • 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) • 1달걀만두 (1.5.9.12) • 1배추김치(9) • 1떡먹는젤리
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.2	712.8	811.0	664.9	950.8	669.8
탄수화물(g)			52.3	74.5	111.7	93.9	99.3	117.4
단백질(g)	18.92	18.92	15.2	32.4	26.7	31.9	27.2	25.8
지방(g)			32.5	32.1	28.5	17.6	49.8	9.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	126.0	180.9	105.1	106.1	179.5	58.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.5	0.6	0.4	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.5	0.8	0.6	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	29.1	33.7	52.4	25.4	24.7	9.5
칼슘(mg)	242.25	290.31	183.3	191.9	230.2	149.8	223.0	121.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.7	4.9	3.0	4.1	3.8	2.6

* 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 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)
				• 1새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) • 1마라샹궈 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) • 1오이부추무침 (5.6) • 1배추김치(9) • 1제로아이스티	• 1쌀밥 • 1나가가시짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1순대닭갈비 (2.5.6.10.13.15.16) • 1야채계란말이 (1.5.9) • 1배추김치(9) • 1빵또아(1.2.5)	• 1나물비빔밥(소) (5.6.10.13) • 1바지락칼국수 (5.6.9.18) • 1단무지무침 • 1왕교자편만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 1겉절이 (5.6.9.13) • 1쥬시콜(13)	• 1쌀밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.12.13.18) • 1새우부추전 (1.5.6.9.13) • 1배추김치(9) • 1자두에이드	• 1짜장덮밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1팽이버섯된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1물만두튀김 (1.5.6.10.12.13.16.18) • 1배추김치(9) • 1감귤주스(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.7	683.0	663.1	890.9	630.0	548.9
탄수화물(g)			63.8	102.6	93.9	173.5	91.4	76.4
단백질(g)	18.92	18.92	16.3	32.9	29.5	27.5	32.4	14.7
지방(g)			20.0	14.7	19.5	7.0	13.6	19.9
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	96.3	57.0	227.1	167.7	2.5	27.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.5	0.3	0.6	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.7	0.5	0.5	0.3	0.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	37.7	39.6	19.7	109.0	8.0	12.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	159.1	173.7	198.3	296.9	70.7	55.9
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	4.3	3.3	6.6	2.3	3.1

* 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