

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				• 1쌀밥 • 1오븐에구운도넛 (1.2.5.6) • 1쇠고기무국 (5.6.9.16) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9) • 1아침메주스	• 1쌀밥 • 1딸기잼프렌치토 스트 1/2(1.2.5.6.13) • 1스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.1 5.16) • 1베이컨감자채볶 음(5.10) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1구운주먹밥 (1.2.5.6.10) • 1인기가요샌드위 치(1.2.5.6.13) • 1물만두국 (1.5.6.10.16.18) • 1배추김치(9) • 1미숫가루두유(5) • 사과	• 1쌀밥 • 1황태채콩나물국 (5) • 1오리불고기(5.6) • 1배추김치(9) • 1비타민C젤리 • 1시리얼(2.5.6)	• 1바지락죽 (5.6.18) • 1닭가슴살샐러드 (1.5.12.15) • 1무말랭이무침 (5.6.13) • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1샤인머스켓 • 1요거트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-2.9	647.3	760.1	692.9	672.9	743.5
탄수화물(g)			52.0	76.6	100.2	110.3	76.6	91.3
단백질(g)	18.92	18.92	14.2	17.3	27.0	25.7	25.9	28.5
지방(g)			33.8	29.6	27.2	17.1	27.7	29.7
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	155.6	55.0	288.2	89.2	239.8	105.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.6	0.5	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.8	0.1	1.0	0.8	1.7	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	40.4	32.0	52.8	14.6	53.2	49.5
칼슘(mg)	242.25	290.31	277.7	209.8	312.1	286.0	242.7	337.8
철분(mg)	3.71	4.79	5.7	1.7	3.6	10.5	3.7	9.3

* 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				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				• 1잡곡밥(5) • 1근대된장국(5.6.9) • 1야채계란찜(1.9) • 1오징어초무침(자율)(5.6.13.17) • 1로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1제주청귤주스(13)	• 1카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) • 1유부팽이버섯된장국(5.6.9) • 1실곤약야채무침(5.6.13) • 1숙갓두부무침(자율)(5.6) • 1왕교자튀김만두(1.5.6.10.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1제리뽕	• 1현미밥 • 1순두부찌개(1.5.6.9.10.13) • 1브로컬리/다시마쌈/초장(자율)(5.6.13) • 1볶음김치(5.9.10.13.16.18) • 1스크램블애그(1.2.5.6.10.15.16) • 1스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1총각김치(9) • 1매론 • 1도시락김	• 1미나리버섯밥/양념장(자율)(5.6) • 1꽃게탕(자율)(8.9) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1고기볶만두(1.5.6.10.16.18) • 1라볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 1김말이튀김(1.5.6.16) • 1배추김치(9) • 1망고/자몽에이드(선택)(13)	• 1수수밥 • 1된장찌개(5.6.9) • 1김치돼지고기두루치기(5.6.9.10.13) • 1수제소세지어묵볶음(1.2.5.6.10.15.16) • 1석박지(9) • 1골라먹는떡(자율)(1.2.5.6) • 1후레쉬업(13) • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	6.4	729.8	710.9	717.9	938.8	756.4
탄수화물(g)			59.7	92.7	121.7	88.1	154.4	115.7
단백질(g)	18.92	18.92	14.9	32.6	19.5	30.9	28.0	32.4
지방(g)			25.4	24.3	15.9	26.0	23.8	18.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	148.2	277.4	84.8	158.0	132.2	88.9
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.7	0.8	0.5	0.6	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.6	0.4	0.5	0.8	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	41.2	20.7	10.8	21.7	76.1	76.6
칼슘(mg)	242.25	290.31	205.5	190.8	229.1	183.1	295.4	129.1
철분(mg)	3.71	4.79	7.7	4.0	4.0	16.3	10.8	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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)
				• 1갈비치킨마요 (1.5.6. 13. 15. 18) • 1핫도그 (1.2.5.6. 10. 16) • 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9. 13) • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1자두에이드	• 1쌀밥 • 1참치알갈이국 (5.9. 16. 18) • 1콩나물불고기 (5.6. 10. 13) • 1부추깻잎전 (1.5.6) • 1배추김치(9) • 1블루베리스무디 (2)	• 1후리가케볶음밥 (소) (1.2.5.6.9. 13. 16. 18) • 1아욱된장국 (5.6.9) • 1파채콩나물무침 (자율)(5) • 1돼지고기새우구이 (2.5.6.9. 10. 15. 16) • 1배추김치(9) • 1쥬시콜(13)	• 1쌀밥 • 1오징어무국 (5.9. 17) • 1소세지계란말이 (1.2.5.6.9. 10. 15. 16) • 1대파크림치즈돈까스 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 16) • 1배추김치(9) • 1팽또아(1.2.5)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-2.8	746.1	688.4	626.3	754.8	
탄수화물(g)			48.0	87.5	81.0	84.9	81.8	
단백질(g)	18.92	18.92	18.1	29.2	26.5	32.3	38.3	
지방(g)			33.9	30.9	26.9	14.9	32.4	
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	142.4	65.8	172.8	81.9	249.2	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.3	0.8	0.7	0.8	
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.4	0.3	0.6	
비타민C(mg)	24.87	31.72	37.7	17.9	13.6	94.5	24.6	
칼슘(mg)	242.25	290.31	242.6	212.6	245.6	268.1	244.2	
철분(mg)	3.71	4.79	2.5	2.9	1.9	2.5	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.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