

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				• 1쌀밥 • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1쇠고기감자조림 (5.6.13.16) • 1깍두기(9) • 1워터젤리(복숭아) (11) • 1에그타르트 (1.2.5.6)	• 1쌀밥 • 1꼬마부시뽕/초코 팻 (1.2.5.6.13) • 1바지락시금치된 장국(5.6.9.18) • 1진뽕구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1스크램블애그 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1망고스틱	• 1볶음밥 (1.2.5.6.10.13.18) • 1중합어묵국 (1.5.6.9) • 1올방개묵/양념장 (5.6) • 1배추김치(9) • 1아침에주스 • 1황금향	• 1쌀밥 • 1오징어콩나물국 (5.9.17) • 1온두부(5) • 1사태김치볶음 (9.10.13) • 1깍두기(9) • 1초코까놀레 (1.2.5.6) • 1미숫가루두유(5)	• 1새우계란죽 (1.5.6.9.13.18) • 1돈육메추리알장 조림(1.5.6.10.13) • 1케이준샐러드 (1.2.5.6.12.15.18) • 1김자반(5) • 1배추김치(9) • 1아이러브요거트 (2) • 1하루견과
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.3	831.5	645.3	705.9	691.7	735.5
탄수화물(g)			54.1	108.8	104.2	122.9	84.9	61.1
단백질(g)	18.92	18.92	19.2	30.5	31.0	19.0	43.1	47.5
지방(g)			26.7	29.2	10.0	14.7	19.0	32.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	141.9	97.8	317.8	89.7	5.4	199.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	0.4	0.2	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.5	0.4	0.4	0.5	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	33.4	9.6	42.0	85.8	3.5	26.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	250.3	183.3	88.9	412.2	343.5	223.6
철분(mg)	3.71	4.79	4.1	3.4	4.9	2.5	4.0	5.8

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				• 1흑미밥 • 1떡국/김가루 (1.9) • 1영양부추무침(자 율)(5.6) • 1시래기된장조림 (자율)(5.6.13) • 1돈육간장불고기 (5.6.10.13) • 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1비타쥬스(13)	• 1짜장덮밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1콘크리트피자 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1수제비짬뽕국 (1.5.6.9.10.13.17. 18) • 1해파리냉채 (1.2.5.6.8.13) • 1계란후라이(1.5) • 1파김치(자율) (5.6.9.13) • 1요구르트(2)	• 1차조밥 • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1양배추케일쌈/두 부쌈장(자율)(5.6) • 1돼지고기두루치 기(5.6.10.13) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1배추김치(9) • 1골라먹는떡(자율) (1.2.5.6) • 1제리보	• 1만들어먹는주먹 밥(1.5) • 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1청국장찌개(자율) (5.9.10) • 1목말랭이무침(자 율)(1.5.6) • 1양배추샐러드(파 인D)(1.2.5.6) • 1간지치킨 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1복숭아아이스티 (11)	• 1기장밥 • 1맑은사골국 (5.6.16) • 1콘치즈불닭 (1.2.5.6.9.12.13.1 5) • 1모듬버섯두부구 이(자율)(1.5) • 1해물파전 (1.5.6.9.13.17) • 1깍두기(9) • 1조각파인애플
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.9	744.6	630.2	666.9	711.9	727.8
탄수화물(g)			62.9	110.4	96.9	108.8	106.9	116.0
단백질(g)	18.92	18.92	20.9	39.5	26.4	25.6	50.9	37.1
지방(g)			16.2	15.4	14.5	13.1	7.8	11.0
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	72.2	65.9	106.6	46.1	53.8	88.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	1.1	0.3	0.5	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.3	0.4	0.2	0.3	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.6	46.7	21.5	7.0	22.6	20.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	128.4	118.3	129.8	113.0	136.9	144.2
철분(mg)	3.71	4.79	2.5	2.9	2.4	2.0	2.8	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				11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
				• 1보리밥(소)/약고추장(5.6.10.13) • 1고기국수(2.5.6.9.10.13.15.16) • 1상추겉절이(5.6) • 1참쌀팔파배기(1.2.5.6) • 1배추김치(9) • 1자두매실음료	• 1쌀밥 • 1호박고추장찌개(5.6.9.10) • 1등갈비구이(5.6.10.12.13.15.16.18) • 1어묵콩나물찜(1.5.6) • 1배추김치(9) • 1모구모구(13)	• 1소고기구운주먹밥(1.2.5.6.10.16) • 1우동국물(1.2.5.6.9.13) • 1마라로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 1간~말이튀김(1.5.6.17.18) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1쌀밥 • 1쇠고기만두국(1.5.6.9.10.16.18) • 1닭갈비(5.6.13.15) • 1소세지계란말이(1.2.5.6.9.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1오레오셰이크(1.2.5.6)	• 1떡갈비비빔밥(1.5.6.10.13.15.16.18) • 1미소된장국(5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1오꼬노미항바(1.5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1후레쉬업(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.5	731.6	738.4	890.3	735.0	615.0
탄수화물(g)			59.3	112.2	98.7	146.9	90.3	98.2
단백질(g)	18.92	18.92	16.4	28.7	34.7	21.9	40.9	25.2
지방(g)			24.3	16.0	23.2	24.2	23.1	12.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	144.7	38.5	37.3	177.1	345.4	125.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.3	0.6	0.5	0.7	1.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.2	0.4	0.5	0.7	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	24.9	3.2	53.5	11.7	22.2	33.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	164.4	88.9	125.5	187.0	327.6	93.1
철분(mg)	3.71	4.79	5.5	2.5	2.5	15.4	4.3	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.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣