

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				· 1쌀밥 · 1김치수제비국 (5.6.9) · 1돈육간장불고기 (5.6.10.13) · 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16) · 1깍두기(9) · 1블랙커피 (1.2.4.5.6)	· 1쌀밥 · 1두부새우전국 (1.5.6.9) · 1아귀콩나물찜 (5.6) · 1아몬드멸치볶음 (5.6.13) · 1배추김치(9) · 1덴마크드링킹사 과(2)		· 1쌀밥 · 1감자옹심이국 (9.17) · 1닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16 .18) · 1도통해물동그랑 땡전 (1.2.5.6.8.9.10.15 .16.17.18) · 1배추김치(9) · 1유니프음료 (11.12)	· 1대파치즈토스트 (2.5.6.10.13) · 1배추김치(9) · 1아몬드후레이크 (5.6) · 1우유(2) · 1조각파인애플 · 1세가지맛아몬드 · 1도시락김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-5.0	760.4	660.4		694.6	637.4
탄수화물(g)			55.3	107.7	82.6		115.1	72.1
단백질(g)	18.92	18.92	18.8	33.9	41.4		27.6	25.2
지방(g)			25.9	20.8	17.3		12.5	28.0
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	145.9	21.1	90.3		69.5	402.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.8	0.3		0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.2	0.9		0.3	1.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	33.5	29.5	8.8		33.7	62.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	260.1	57.3	445.7		66.3	471.0
철분(mg)	3.71	4.79	3.0	1.7	5.0		2.7	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.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 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				· 1수수밥 · 1던킨미도넛 (1.2.5.6) · 1닭미역국 (5.6.15) · 1브로컬리연근샐러드(자율)(1.5.13) · 1돼지고기두루치기(5.6.10.13) · 1야채계란말이(1.5.9) · 1배추김치(9)	· 1오리훈제북음밥 (1.2.5.6.13.18) · 1시래기나물밥(자율)(5.6) · 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) · 1양배추샐러드(키워드)(1.2.5.6) · 1세발나물오징어무침(자율)(5.6.13.17) · 1ㅋㅋ돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 1배추김치(9) · 1오렌지		· 1김가루밥 · 1해초비빔밥(자율)(5.6.13) · 1돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 1상추겉절이(5.6) · 1버터플라이새우튀김(1.5.6.9) · 1고등어구이(자율)(2.5.6.7.12.13.16.18) · 1배추김치(9) · 1상하목장요구르트(2)	· 1현미밥 · 1등뼈감자탕 (9.10) · 1온두부(5) · 1새송이버섯부추초무침(자율)(5.6.13) · 1참치김치볶음 (5.9.13.16.18) · 1리얼함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 1깍두기(9) · 1골라먹는떡 (1.2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	12.4	713.1	834.2		796.2	914.2
탄수화물(g)			47.7	90.2	61.8		109.2	123.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.9	34.8	23.6		32.4	37.7
지방(g)			36.4	22.6	53.3		24.5	29.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	115.5	143.1	101.4		118.4	99.1
티아민(mg)	0.31	0.37	1.0	0.6	0.4		0.5	2.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	0.4		1.1	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	31.5	9.1	86.6		18.1	12.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	250.8	180.9	189.1		404.8	228.5
철분(mg)	3.71	4.79	4.0	3.6	3.7		3.7	4.8

* 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.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 08일(월)	04월 09일(화)	04월 10일(수)	04월 11일(목)	04월 12일(금)
				• 1참치마요주먹밥 (1.5.13.16.18) • 1오징어볶음/소면 (5.6.13.17) • 1종합어묵국 (1.5.6.9) • 1꼬들단무지무침 • 1배추김치(9) • 1테이크얼라이브 (13)	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.17.18) • 1순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) • 1애호박전(1.5.6) • 1배추김치(9) • 1아이스츄러스 (1.2.5.6.13)		• 1쌀밥 • 1스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1어묵콩나물찜 (1.5.6) • 1어니언치킨까스 (1.2.5.6.15.18) • 1깍두기(9) • 1아이스크림 (1.2.5)	• 1새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) • 1계란국(1.9) • 1쫄면이북만두 (1.5.6.10.16.18) • 1배추김치(9) • 1짜장소스 (5.6.10.13.16) • 1뽕로로요구르트 (2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-4.2	777.8	759.3		707.0	531.7
탄수화물(g)			56.0	125.9	111.5		82.2	67.4
단백질(g)	18.92	18.92	14.2	30.5	23.1		30.0	14.7
지방(g)			29.7	16.3	24.4		29.3	21.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	105.5	48.8	187.9		147.5	38.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.3	0.3	0.4		0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.4	0.4	0.5		0.5	0.2
비타민C(mg)	24.87	31.72	20.5	37.2	20.4		11.4	12.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	157.5	113.9	235.7		196.6	84.0
철분(mg)	3.71	4.79	3.1	2.7	5.2		2.3	2.1

* 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