

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
				• 1쌀밥 • 1복어채무국 (1.5.6.9) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 10미숫가루두유(5) • 1에그타르트 (1.2.5.6)	• 1쌀밥 • 1닭미역국 (5.6.15) • 1참치감자조림 (5.6.13.16.18) • 1배추김치(9) • 1키위 • 1시리얼(2.5.6)	• 1닭죽(15) • 1미니새우버거 (1.2.5.6.9.12.13) • 1무말랭이무침 (5.6.13) • 1감자반(5) • 1배추김치(9) • 1유니프음료 (11.12) • 사과	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1오징어무국 (5.9.17) • 1돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 1배추김치(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) • 1베이글크림치즈 브롤레(1.2.5.6.13) • 1감자된장국 (5.6.9) • 1배추김치(9) • 1액티비아(2) • 1체리
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-2.9	691.5	652.3	668.7	760.0	744.7
탄수화물(g)			55.7	83.2	115.8	102.1	76.8	106.7
단백질(g)	18.92	18.92	17.3	35.3	23.8	28.1	31.6	31.9
지방(g)			26.9	22.6	10.1	16.8	34.8	19.8
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	208.0	158.8	446.0	94.9	272.5	68.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.4	0.7	0.5	1.0	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	1.3	0.3	1.0	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	50.9	10.2	142.1	48.2	35.4	18.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	285.8	289.8	235.6	202.1	389.1	312.5
철분(mg)	3.71	4.79	4.0	3.0	5.4	5.2	4.0	2.3

\* 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.아황산류, 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				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
				· 1차조밥 · 1떡만둣국(교자) (1.5.6.9.10.15.16.18) · 1돼지갈비김치조림(5.6.9.10) · 1콩나물해초무침(자율)(5) · 1두부구이/양념장(자율)(5.6) · 1총각김치(9) · 1레몬&망고슬러쉬	· 1나물비빔밥(자율)(5.6.10.13) · 1청양고기마요볶음밥(소) (1.5.6.10.13) · 1메밀소바(3.5.6.7.13.18) · 1구운야채샐러드(자율)(5.6.12) · 1소떡소떡(2.5.6.10.12.15.16) · 1열무김치(9) · 1상하목장요구르트(2) · 1구운계란(1)	· 1수수밥 · 1돼지고기짜글이(5.6.10) · 1국물계란찜(1.9) · 1가지무침(자율)(5.6.13) · 1어니언용가리카스(1.2.5.6.12.15) · 1오이소박이(5.6) · 1플라포(1.2.5)	· 1연근곤드레나물밥(자율)(5.6.13) · 1김치치즈볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 1팽이버섯된장국(5.6.9) · 1토마토황도샐러드(1.2.5.6.11.12.13) · 1새우짜조림(1.2.5.6.12.13.17) · 1갈치카레구이(자율)(2.5.6.12.13.16.18) · 1배추김치(9) · 1피크닉(12)	· 1창치생야채비빔밥(5.6.16.18) · 1탱글미니핫도그(1.2.5.6.10.12.16) · 1김치콩나물국(5.9) · 1버섯들깨볶음(자율) · 1계란후라이(1.5) · 1배추김치(9) · 1아망추(11) · 1송편(자율)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-0.7	753.4	711.9	673.8	669.1	789.6
탄수화물(g)			58.3	101.8	92.2	93.6	103.4	133.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.7	33.7	30.2	29.1	21.7	26.6
지방(g)			25.9	23.0	24.4	21.3	18.3	16.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	145.8	105.4	77.4	218.8	133.9	193.7
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.9	1.3	0.4	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.4	0.6	0.3	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	31.2	63.6	44.2	9.9	18.8	19.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	197.6	222.6	194.2	174.0	232.4	164.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.4	5.1	3.7	3.1	2.2	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.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				09월 09일(월)	09월 10일(화)	09월 11일(수)	09월 12일(목)	09월 13일(금)
				· 1소고기콩나물밥 (5.6.16) · 1열갈이된장국 (5.6.9) · 1매운꼬치어묵 (1.5.6.12.13.15) · 1스마일감자튀김 /케참(1.2.5.6.12) · 1배추김치(9) · 1자두에이드	· 1쌀밥 · 1쇠고기무국 (5.6.9.16) · 1오리불고기(5.6) · 1의성마늘행전 (1.2.5.6.10.15.16) · 1배추김치(9) · 1바나나스무디 (1.2.5.6.14)	· 1팽초스팸김밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 1단호박스프 (2.5.6.13.16) · 1베이컨크림파스타(1.2.5.6.10.13) · 1양상추샐러드(키위)(1.2.5.6.12) · 1배추김치(9) · 1요구르트(80ml)(2)	· 1쌀밥 · 1두부새우젓국 (1.5.6.9) · 1어떡햄 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 1닭갈비구이 (5.6.12.13.15.18) · 1배추김치(9) · 1아이스크림(막대)(1.2.5)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.3	658.5	801.8	816.5	774.6	
탄수화물(g)			48.4	123.5	62.0	89.5	95.4	
단백질(g)	18.92	18.92	14.7	15.2	29.7	24.4	43.2	
지방(g)			36.9	11.2	48.1	41.1	25.4	
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	190.4	138.0	140.9	262.1	220.7	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	0.5	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.2	0.6	0.7	0.6	
비타민C(mg)	24.87	31.72	27.9	30.4	26.0	37.6	17.4	
칼슘(mg)	242.25	290.31	170.6	146.5	185.7	169.5	180.6	
철분(mg)	3.71	4.79	2.2	1.8	2.1	2.2	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.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