

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				• 1쌀밥 • 1딸기후레쉬베리 (1.2.5.6) • 1김치수제비국 (5.6.9) • 1떡갈비야채조림 (5.6.10.13.15.16.18) • 1깍두기(9) • 1액티비아(2)	• 1쌀밥 • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1두부스팸조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1배추김치(9) • 1스모어클래식쿠 키(1.2.5.6) • 1시리얼(2.5.6)	• 1쇠고기볶음밥 (1.5.6.13.16.18) • 1참치김치찌개 (5.9.16.18) • 1감자간장조림 (5.6.13) • 1배추김치(9) • 1더단백(5) • 1키위	• 1쌀밥 • 1우유생크림빵 (1.2.5.6) • 1황태채콩나물국 (5) • 1사태김치볶음 (9.10.13) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6)	• 1새우계란죽 (1.5.6.9.13.18) • 1오리훈제샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1오이지무침 • 1배추김치(9) • 1검은콩두유(5) • 1편고구마
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	8.7	760.6	828.4	721.4	786.2	845.4
탄수화물(g)			50.1	98.3	78.0	103.8	106.8	105.9
단백질(g)	18.95	18.95	15.9	20.4	37.7	30.6	30.8	37.0
지방(g)			34.0	31.4	41.8	20.7	25.3	29.6
비타민A(μg RAE)	162.24	229.16	215.4	55.2	400.9	71.7	353.2	195.8
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.9	0.8	0.3	0.9	0.8
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.8	0.2	1.9	0.5	1.1	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	69.4	58.8	78.0	120.2	40.1	49.7
칼슘(mg)	243.84	291.80	300.2	160.4	370.5	342.4	335.9	292.0
철분(mg)	3.74	4.81	4.4	1.9	6.4	7.0	3.2	3.7

* 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				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				• 1귀리밥 • 1두부새우젓국 (1.5.6.9) • 1등갈비구이 (5.6.10.12.13.15.16.18) • 1달래오이무침(자 율)(5.6.13) • 1베이컨감자채전 (1.5.6.10) • 1옥수수콘버터구 이(1.2.5.13) • 1배추김치(9) • 1초코예뽕&두유 (선택)(2.5)	• 1시래기버섯밥(자 율)(5.6) • 1후리가케볶음밥 (소) (1.2.5.6.9.13.16. 18) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1콩비지김치찌개 (자율)(5.6.9.10) • 1쌀떡떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1물만두김말이튀 김(1.5.6.10.16.18) • 1요구르트(2)	• 1기장밥 • 1콘크러스트피자 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) • 1순두부찌개 (1.5.6.9.10.13) • 1건파래쪽파무침 (자율)(5.6.13) • 1김치콩나물잡채 (5.9.10) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1총각김치(9)	• 1연근곤드레나물 밥(자율)(5.6.13) • 1치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) • 1팬네투움바파스 타 (1.2.5.6.9.10.12.1 3.16) • 1김치어묵국 (1.5.6.9) • 1갈치감자조림(자 율)(5.6) • 1치즈볼(1.2.5.6) • 1총각김치(9) • 1제리뽕	• 1흑미밥 • 1맑은사골국(16) • 1새송이버섯부추 초무침(자율 (5.6.13) • 1콘치즈볼닭 (1.2.5.6.9.12.13.1 5) • 1오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) • 1깍두기(9) • 1딸기
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	14.1	907.5	681.1	946.6	824.8	776.9
탄수화물(g)			53.6	97.7	106.5	111.1	100.2	130.9
단백질(g)	18.95	18.95	18.4	44.2	23.8	43.6	37.1	39.0
지방(g)			28.0	36.0	17.7	33.7	30.6	9.2
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	105.6	115.7	100.7	65.8	147.7	98.2
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	1.2	0.4	1.1	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.5	0.7	0.3	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	24.88	31.67	26.0	28.5	11.6	15.3	15.4	59.4
칼슘(mg)	243.84	291.80	238.4	343.8	255.7	141.2	302.9	148.4
철분(mg)	3.74	4.81	7.1	4.1	9.3	15.6	3.1	3.4

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				03월 17일(월)	03월 18일(화)	03월 19일(수)	03월 20일(목)	03월 21일(금)
				• 1낙지쇠고기짬뽕 죽(5.6.9.16.17.18) • 1베이글샌드위치 (1.2.5.6.10.12.15. 16) • 1무장아찌 • 1토마토황도샐러 드 (1.2.5.6.11.12.13) • 1배추김치(9) • 1자두에이드	• 1쌀밥 • 1나가사끼짬뽕국 (2.6.9.13.15.16.17 .18) • 1콩나물물고기 (5.6.10.13) • 1부추깻잎전 (1.5.6) • 1배추김치(9) • 1오레오조리폰셰 이크(1.2.5.6)	• 1낙지야채비빔밥 (5.6.13) • 1미니치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15. 18) • 1근대된장국 (5.6.9) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1쌀밥 • 1닭미역국 (5.6.15) • 1어묵콩나물찜 (1.5.6) • 1순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) • 1타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15. 16.18) • 1배추김치(9)	• 1카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16 .18) • 1마늘빵참치까나 페 (1.2.5.6.13.16.18) • 1미소된장국 (5.6.9) • 1상추겉절이(5.6) • 1배추김치(9) • 1코코제로
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	725.23	725.23	-4.3	734.7	728.4	650.1	707.8	650.7
탄수화물(g)			63.9	108.8	95.9	103.0	125.0	118.9
단백질(g)	18.95	18.95	16.6	29.0	41.7	27.9	27.8	16.6
지방(g)			19.6	20.3	20.7	13.0	10.2	11.0
비타민A(㎍ RAE)	162.24	229.16	166.3	184.0	334.2	236.4	48.7	28.1
티아민(mg)	0.30	0.37	0.5	0.6	1.0	0.3	0.2	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.44	0.4	0.5	0.7	0.5	0.1	0.2
비타민C(mg)	24.88	31.67	16.4	41.5	15.5	13.0	5.3	6.8
칼슘(mg)	243.84	291.80	202.8	225.5	404.9	179.1	142.1	62.5
철분(mg)	3.74	4.81	3.5	4.8	3.0	3.7	3.5	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.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