

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				• 1쌀밥 • 1오븐에구운도넛 (1.2.5.6) • 1복어채무국 (1.5.6.9) • 1청포묵김가루무 침(5.6) • 1스팸감자구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1배추김치(9)	• 1쌀밥 • 1쇠고기미역국 (16) • 1브로컬리소세지 볶음 (2.5.6.10.15.16) • 1사태김치볶음 (9.10.13) • 1깍두기(9) • 1바나나우유(2)	• 1햄치즈또띠아 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1김자반(5) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1후레이크(5.6) • 1우유(2) • 1카프레제샐러드 (1.2.5.6.12) • 1비타민C젤리	• 1쌀밥 • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1두부조림 (5.6.10) • 1닭살감자볶음 (5.6.13.15) • 1배추김치(9) • 1아침에주스	• 1낙지쇠고기짬뽕 죽(5.6.9.16.17.18) • 1에그모닝마늘빵 (1.2.5.6.13) • 1오이지무침 • 1배추김치(9) • 1월(2) • 1바나나
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-4.8	709.5	675.8	741.0	632.1	691.3
탄수화물(g)			51.3	84.3	72.8	74.2	90.7	117.8
단백질(g)	18.92	18.92	16.0	22.2	35.6	28.4	31.3	19.4
지방(g)			32.7	30.4	26.0	37.6	14.9	15.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	119.4	50.7	161.3	272.3	37.3	75.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.2	0.6	0.6	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.3	0.6	0.6	0.5	0.7
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.0	22.3	26.8	21.6	36.9	7.5
칼슘(mg)	242.25	290.31	270.2	73.2	301.9	535.2	294.5	146.4
철분(mg)	3.71	4.79	2.9	1.9	2.2	2.8	3.6	4.1

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				• 1기장밥 • 1건새우아욱국 (5.6.9) • 1유채나물(자율) (5.6) • 1로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 1한입떡갈비/와사비양파채 (5.6.10.13.15.16.18) • 1배추김치(9) • 1매실차(13)	• 1짜장덮밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1순두부계란국 (1.5.9) • 1오이도라지초무침(5.6.13) • 1닭가슴살샐러드 (1.5.12.15) • 1탕수육맛초링 (1.5.6.10.13.18) • 1배추김치(9) • 1짜요짜요(2)	• 1귀리밥 • 1돈육콩나물김치 찌개(5.6.9.10) • 1탕평채(1.5.16) • 1부추겉절이전 (1.5.6) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1각두기(9) • 1쭈쭈바(1.2.5)	• 1날치알볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 1감자콘드레나물 밥(자율)(5.6) • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1청국장찌개(자율) (5.9.10) • 1찐순대 (2.5.6.10.13.16) • 1각독단무지무침 • 1밀떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 1총각김치(9) • 1요구르트(2)	• 1흑미밥 • 1닭곰탕(당면) (15) • 1콩나물불고기 (5.6.10.13) • 1진뽕구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13) • 1모듬쌈/쌈장(자율)(5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	4.5	761.6	735.0	799.4	788.1	701.1
탄수화물(g)			53.6	85.1	101.9	89.6	132.2	94.3
단백질(g)	18.92	18.92	19.1	38.3	29.4	33.5	27.5	50.3
지방(g)			27.3	29.4	22.6	33.6	17.1	11.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	151.3	227.5	123.9	185.6	106.8	112.6
티아민(mg)	0.31	0.37	0.9	1.3	0.7	0.8	0.4	1.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.7	0.5	0.6	0.4	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.0	26.5	26.0	6.2	31.9	24.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	250.7	364.0	193.3	223.5	251.9	220.7
철분(mg)	3.71	4.79	4.5	5.0	6.1	3.1	5.5	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				04월 22일(월)	04월 23일(화)	04월 24일(수)	04월 25일(목)	04월 26일(금)
				• 1불고기핫도그 (1.2.5.6.12.13.16) • 1크림스프 (2.5.6.13.16) • 1꽃맛샐러드 (1.2.5.6.8.13.18) • 1볶음김치 (5.9.10.13.16.18) • 1화오리감자(5.6) • 1망고/자몽에이드 (13) • 1도시락김	• 1쌀밥 • 1꽃게탕(8.9) • 1매운돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.15) • 1너비아니전 (1.5.6.10.16) • 1배추김치(9) • 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	• 1고추장주먹밥 (5.6.10) • 1줄우동 (1.2.5.6.9.10.13) • 1상추겉절이(5.6) • 1가토코감자크로 켓(1.2.5.6.12) • 1배추김치(9) • 1뽀로로요구르트 (2)	• 1쌀밥 • 1바지락된장찌개 (5.6.9.18) • 1오징어야채볶음 (5.6.13.17) • 1오꼬노미야끼계 란구이 (1.5.6.9.10.13) • 1배추김치(9) • 1피크닉(12)	• 1나물비빔밥/비빔 (5.6.10.13) • 1모짜렐라핫도그 (1.2.5.6.10.12.15. 18) • 1들깨미역국(5.6) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1청포도플리토 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	5.3	774.5	762.7	915.7	681.5	679.2
탄수화물(g)			57.0	116.9	73.6	141.8	91.7	114.9
단백질(g)	18.92	18.92	16.2	28.5	34.1	37.6	33.6	19.5
지방(g)			26.7	21.0	37.3	19.9	19.0	15.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	197.9	93.0	437.4	57.5	203.5	198.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.9	0.5	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.5	0.9	0.3	0.7	0.3
비타민C(mg)	24.87	31.72	29.1	82.8	15.4	9.6	23.5	14.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	248.3	357.0	409.8	183.2	118.8	172.6
철분(mg)	3.71	4.79	3.7	6.0	3.1	3.2	3.9	2.4

* 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