

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)
				• 1쌀밥 • 1스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 1연두부/양념장 (5.6) • 1제육짜장불고기 (5.6.10.13.16) • 1깍두기(9) • 1밀크셰이크(1.2)	• 1쌀밥 • 1케이크(1.2.5.6) • 1두부새우전국 (1.5.6.9) • 1닭볶음탕 (5.6.13.15) • 1진뽕구이 (1.2.5.6.10.15.16) • 1배추김치(9) • 1배추김치(9)	• 1간장계란밥 (1.5.6) • 1호박고추장찌개 (5.6.9.10) • 1아보카도큐브샐러드 (1.2.5.6.9.12.13) • 1배추김치(9) • 1초코프리첼 (1.2.5.6) • 1생크림요거트(2)	• 1쌀밥 • 1허니버터카스테라(1.2.5.6) • 1뜨덕이만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 1볼어묵메추리알 장조림(1.5.6.13) • 1치킨너겟 (1.2.5.6.15) • 1배추김치(9)	• 1꼬마부시랭/초코 팜(1.2.5.6.13) • 1오지치즈후라이 (2.5.6.10) • 1배추김치(9) • 1오레오오즈 (2.5.6) • 1우유(2) • 1참외 • 1도시락김
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-2.9	689.1	663.7	748.9	756.3	657.2
탄수화물(g)			56.0	94.2	82.7	105.1	96.5	110.1
단백질(g)	18.92	18.92	17.0	32.9	41.9	29.6	29.7	14.3
지방(g)			27.0	18.8	16.7	24.5	26.6	18.1
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	148.6	51.6	77.7	171.0	149.3	293.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	1.0	0.6	0.4	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.5	0.5	0.8	0.3	0.8
비타민C(mg)	24.87	31.72	26.7	15.4	27.4	34.9	3.3	52.4
칼슘(mg)	242.25	290.31	218.8	236.7	92.4	278.1	114.5	372.3
철분(mg)	3.71	4.79	3.1	2.0	2.7	4.1	3.9	2.9

* 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				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)
				· 1귀리밥 · 1참치열갈이국 (5.9.16.18) · 1국물계란찜(1.9) · 1오이도라지초무 침(자율)(5.6.13) · 1연양식바삭볼고 기/야채 (1.2.5.6.10.15.16. 18) · 1배추김치(9) · 1딸기요거트 (2.13)	· 1불고기짬뽕 (1.5.6.9.10.16.17. 18) · 1오리훈제양장피 (자율) (1.2.5.6.9.10.13. 17.18) · 1목화순탕수육/소 스(1.5.6.10.11) · 1소세지구이 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 1배추김치(9) · 1자두맛주스(선택) · 1사과비트주스(선 택)(13) · 1양파/춘장/단무 지(자율)(1.5.6)	· 1흑미밥 · 1낙지수제비국 (5.6.9) · 1돈육잡채 (5.6.10.13.18) · 1삼색묵무침(자율) · 1닭고추장구이 (5.6.12.13.15.18) · 1배추김치(9) · 1청포도	· 1베이컨계란볶음 밥 (1.2.5.6.10.13.18) · 1영양밥(자율) (5.6.13) · 1잉글리쉬머핀볼 고기피자 (1.2.5.6.10.12.13. 15.16) · 1김치콩나물국 (5.9) · 1코다리시래기조 림(자율)(5.6.13) · 1순대강정 (1.2.5.6.10.12.13. 16) · 1겉절이 (5.6.9.13) · 1요구르트(2)	· 1기장밥 · 1떡국/김가루 (1.9) · 1양배추케일쌈/우 령쌈장(자율)(5.6) · 1콩나물볼고기 (5.6.10.13) · 1소세지감자구이 (2.5.6.10.12.15.16) · 1배추김치(9) · 1자몽에이드(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.7	694.9	935.7	688.1	704.4	697.1
탄수화물(g)			57.9	90.4	112.5	128.3	112.6	92.8
단백질(g)	18.92	18.92	18.7	27.4	41.0	31.1	31.0	43.3
지방(g)			23.4	24.3	37.7	4.8	13.3	16.3
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	114.0	226.6	107.4	74.4	115.4	46.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	0.3	0.9	0.4	0.5	1.2
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.5	0.5	0.4	0.7	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	38.5	56.5	53.4	17.4	18.2	46.7
칼슘(mg)	242.25	290.31	210.9	355.8	180.7	123.2	239.7	155.2
철분(mg)	3.71	4.79	5.3	2.9	12.6	3.6	3.9	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				05월 27일(월)	05월 28일(화)	05월 29일(수)	05월 30일(목)	05월 31일(금)
				· 1장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10.13.16) · 1햇도그샌드위치 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.18) · 1매콩콩나물국 (5.9) · 1꼬들단무지무침 · 1배추김치(9) · 1피크닉(12)	· 1쌀밥 · 1꽃게탕(8.9) · 1콩나물볶음 (5.13) · 1어니언치킨까스 (1.2.5.6.15.18) · 1배추김치(9) · 1오레오셰이크 (1.2.5.6)	· 1만들어먹는김밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 1컵라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) · 1상추겉절이(5.6) · 1타코야끼 (1.2.5.6.13) · 1배추김치(9) · 1청포도플리토 (13)	· 1쌀밥 · 1중국식계란탕 (1.5.6.7.9.18) · 1매운돼지갈비찜 (5.6.10.12.13.15) · 1콩나물김가루무침 (5.6.13) · 1허쉬아이스크림 (1.2.5)	· 1청양고기마요볶음밥(1.5.6.10.13) · 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) · 1모듬피클 · 1돈짜 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) · 1배추김치(9) · 1사과주스(13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.4	773.8	705.4	1,077.6	729.3	674.4
탄수화물(g)			51.3	97.4	105.0	144.7	82.1	75.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.7	40.2	28.9	30.7	32.3	21.9
지방(g)			33.0	23.6	18.5	42.1	29.3	30.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	130.0	116.7	260.6	97.3	128.6	46.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.4	0.5	1.2	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.7	0.5	1.2	0.5	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	23.7	28.7	11.7	31.4	8.0	38.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	249.9	234.5	364.5	294.8	181.4	174.2
철분(mg)	3.71	4.79	3.6	3.6	2.5	3.8	2.7	5.2

* 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