

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)
				· 1쌀밥 · 1오징어무국 (5.9.17) · 1제육계란장조림 (1.5.6.10.13) · 1배추김치(9) · 1철리 · 1초코링비요프(2)	· 1쌀밥 · 1꼬마부시뽕/초코 팸(1.2.5.6.13) · 1물만두국 (1.5.6.10.16.18) · 1스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15. 16) · 1배추김치(9) · 사과	· 1쇠고기북음밥 (5.6.13.16.18) · 1마들렌(1.2.5.6) · 1참치김치찌개 (5.9.16.18) · 1배추김치(9) · 1덴마크드링킹요 거트(2) · 1양배추사과샐러 드(1.5)	· 1쌀밥 · 1머핀(1.2.5.6) · 1콩비지김치찌개 (5.6.9.10) · 1망고샐러드 (12.13) · 1치킨너겟조림 (1.2.5.6.15) · 1깍두기(9) · 1요구르트(2)	· 1새우계란죽 (1.5.6.9.13.18) · 1크로와상샌드위 치 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 1배추김치(9) · 1우유(2) · 1초코프리첼 (1.2.5.6) · 1시리얼(2.5.6) · 1바나나
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.1	693.5	777.5	681.0	754.9	789.8
탄수화물(g)			57.0	94.7	107.5	100.0	105.9	112.0
단백질(g)	18.92	18.92	15.2	37.1	23.2	22.6	24.5	31.4
지방(g)			27.8	16.8	27.4	20.4	25.3	23.2
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	115.1	88.6	42.9	60.1	86.8	297.3
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.6	0.4	0.2	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.3	0.4	0.3	0.8
비타민C(mg)	24.87	31.72	15.8	7.9	13.6	8.5	10.8	38.0
칼슘(mg)	242.25	290.31	220.1	204.2	52.2	248.6	206.0	389.3
철분(mg)	3.71	4.79	3.4	2.5	4.3	2.3	3.6	4.2

* 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.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				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)
				• 1잡곡밥(5) • 1떡국/김가루 (1.9) • 1양배추호박잎쌈 /우렁쌈장(자율) (5.6) • 1돼지고기두루치 기(5.6, 10.13) • 1베이컨감자채볶 음(5.10) • 1열무김치(9) • 1블루베리요거트 (2.13)	• 1짜장밥 (1.2.5.6.10.13.16) • 1오이미역냉국 (13) • 1브로컬리게란샐 러드(자율) (1.2.5.6.10.12.13) • 1계란후라이/체다 치즈(1.2.5) • 1꿔바로우탕수육 /소스 (1.5.6.10.11.13) • 1배추김치(9) • 1수박	• 1수수밥 • 1꼬지어묵국 (1.2.5.6.9.13) • 1납작당면등뼈찜 (5.6.10.12.13.18) • 1파리고추찜(자율) (5.6.13) • 1비엔나떡강정(모 듬) (2.5.6.10.12.13.1 5.16) • 1열무김치(9) • 1에그타르트 (1.2.5.6)	• 1쇠고기스프 (2.5.6.13.16) • 1스파게티 (1.2.5.6.10.11.12. 13.16) • 1체리허니버터브 레드(2.5.6.13) • 1장어탕(자율) • 1그릭요거트샐러 드(자율) (1.2.4.5.6.12.13) • 1꼬마돈가스/케첩 (1.5.6.10.12) • 1열무김치(9) • 1제리뽕	• 1기장밥 • 1쇠고기팽이버섯 국(5.6.9.16) • 1야채계란찜(1.9) • 1해파리냉채(자율) (1.2.5.6.8.13) • 1목은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) • 1배추김치(9) • 1폴라포(1.2.5)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	1.9	737.9	709.7	782.4	800.0	661.0
탄수화물(g)			55.9	124.7	101.5	96.2	105.4	84.5
단백질(g)	18.92	18.92	15.3	32.2	26.7	29.7	23.2	28.6
지방(g)			28.8	11.7	21.8	29.3	31.7	22.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	135.8	155.2	155.4	63.6	102.5	202.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.6	0.3	0.6	0.3	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.6	0.3	0.3	0.9	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	15.2	18.9	15.6	19.6	9.8	12.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	206.7	291.4	287.1	179.3	128.9	146.8
철분(mg)	3.71	4.79	2.7	2.7	2.1	2.9	3.2	2.5

* 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.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				06월 24일(월)	06월 25일(화)	06월 26일(수)	06월 27일(목)	06월 28일(금)
				• 1김가루밥 • 1우동국물 (1.2.5.6.9.13) • 1국물닭볶음탕/우 동사리(5.6.13.15) • 1고구마튀김(5.6) • 1배추김치(9) • 1홍초에이드(13)	• 1쌀밥 • 1비빔당면(1.5.6) • 1된장찌개(5.6.9) • 1돼지갈비구이 (5.6.10.12.13.18) • 1배추김치(9) • 1망고/자몽에이드 (13)	• 1팽초스팸김밥 (1.2.5.6.10.13.15. 16) • 1초계국수 (2.4.5.6.13.15.16) • 1완재만두 (1.5.6.10.16.18) • 1꼬들단무지무침 • 1열무김치(9) • 1요구르트 (80ml)(2)	• 1쌀밥 • 1얼갈이순대국 (2.5.6.9.10.13.16) • 1아몬드명엽채조 림(5.6.13) • 1오리훈제복음 (1.2.5.6) • 1배추김치(9) • 1아이스크림와 (1.2.5)	• 1오징어덮밥 (5.6.13.17) • 1맑은콩나물국 (5.9) • 1꽃맛샐러드 (1.2.5.6.8.13.18) • 1계란후라이(1.5) • 1배추김치(9) • 1테이크얼라이브 (13)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	2.8	761.6	760.4	733.4	795.0	670.8
탄수화물(g)			61.5	121.3	117.1	108.6	95.8	121.8
단백질(g)	18.92	18.92	15.7	31.1	21.9	31.2	31.9	27.8
지방(g)			22.8	15.8	21.8	17.4	30.8	7.4
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	89.4	58.0	75.4	47.9	79.5	186.1
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.4	0.6	0.2	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.4	0.3	1.2	0.6	0.6
비타민C(mg)	24.87	31.72	76.4	12.0	59.5	25.9	267.2	17.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	167.1	115.6	107.5	88.1	333.1	191.0
철분(mg)	3.71	4.79	3.3	2.8	3.9	1.7	5.1	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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣