학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				・1쌀밥 ・1와플/생크림(1.2.5.6) ・1닭곰탕(15) ・1쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) ・1배추김치(9) ・1검은콩두유(5) ・사과	・1쌀밥 ・1우리밀휘낭시에(1.2.5.6) ・1오징어콩나물국(5.9.17) ・1사태김치볶음(9.10.13) ・1우유(2) ・1포도 ・1시리얼(2.5.6)	・1햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) ・1애그샌드위치 1/2(1.2.5.6.13) ・1미소된장국(5.6.9) ・1열무김치(9) ・1따옴(13) ・1천도복숭아(11)	・1쌀밥 ・1쪽파크림치즈베이글(1.2.5.6.10.13) ・1닭미역국(5.6.15) ・1스팸감자볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) ・1배추김치(9) ・1미숫가루두유(5)	・1새우계란죽(1.5.6.9.13.18) ・1오븐에구운도넛(1.2.5.6) ・1무말랭이무침(5.6.13) ・1배추김치(9) ・1우유(2) ・1체리 ・1시리얼(2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-3.8	718.3	668.0	685.2	725.3	687.3
탄수화물(g)			51.2	88.2	91.9	93.1	71.2	97.6
단백질(g)	18.92	18.92	18.3	37.3	33.9	24.7	36.7	25.6
지방(g)			30.4	22.9	17.1	23.6	32.2	20.8
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	132.2	187.8	217.6	66.1	74.0	115.5
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	1.1	0.5	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.5	1.8	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	24.87	31.72	38.9	8.1	52.5	76.8	30.0	27.1
칼슘(mg)	242.25	290.31	323.3	322.4	275.2	234.8	399.5	384.6
철분(mg)	3.71	4.79	3.5	4.4	3.3	3.5	2.7	3.5

* 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.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				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				・1미나리소고기밥(자율)(2.5.6.10.15.16) ・1쇠고기볶음밥(1.5.6.13.16.18) ・1오이미역냉국(13) ・1무피클(13) ・1상추치커리무침(자율)(5.6) ・1지코바양념치킨(15) ・1열무김치(9) ・1얼려먹는샤인&초코(선택)(1.2.5)	・1우동(1.2.5.6.9.13) ・1모닝버거(1.2.5.6.10.13.15.16.18) ・1오리탕(자율)(9) ・1단무지김가루무침 ・1케이준감자튀김 ・1조기구이(자율)(5) ・1열무김치(9) ・1쿨피스제로(13)	・1귀리밥 ・1마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) ・1국물계란찜(1.9) ・1머위대들깨볶음(자율)(5.6) ・1남도떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) ・1배추김치(9) ・1카스테라인절미(1.2.5.6) ・1수박	・1보리밥(소)/고추장(자율)(5.6.13) ・1열무김치말이국수(5.6.9.13.16) ・1돼지고기수육(5.6.10) ・1찐옥수수1/2(자율) ・1배추김치(9) ・1제리뽀 ・1구운계란(1) ・1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	・1소고기곤드레나물밥/양념장(자율)(5.6.16) ・1쇠고기스프(2.5.6.13.16) ・1눈꽃치즈로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) ・1에그모닝마늘빵(1.2.5.6.13) ・1냉도토리묵국(자율)(5.6.9.16) ・1돈까스샐러드(1.2.5.6.10.12) ・1배추김치(9) ・1요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.4	746.4	723.1	780.8	721.3	917.6
탄수화물(g)			58.7	93.1	117.3	121.7	121.8	110.3
단백질(g)	18.92	18.92	17.4	57.9	22.5	29.8	32.3	25.1
지방(g)			23.8	14.1	16.6	19.1	9.8	42.0
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	152.4	118.1	78.3	191.6	182.4	191.8
티아민(mg)	0.31	0.37	0.4	0.5	0.3	0.3	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.5	0.2	0.4	0.6	1.0
비타민C(mg)	24.87	31.72	21.8	10.2	46.4	18.9	10.6	22.8
칼슘(mg)	242.25	290.31	202.8	238.9	198.7	214.0	144.0	218.4
철분(mg)	3.71	4.79	3.8	3.2	2.8	6.2	3.5	3.3

* 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 (석식)

주간 학교급식 영양량				07월 15일(월)	07월 16일(화)	07월 17일(수)	07월 18일(목)	07월 19일(금)
				・1만들어먹는주먹밥(1.2.5.6.10.15.16.18) ・1양배추샐러드(마요D)(1.5.12) ・1옛날통닭(1.5.6.12.13.15) ・1만두미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) ・1배추김치(9) ・1피크닉(12)	・1쌀밥 ・1순대국밥(2.5.6.9.10.13.15.16) ・1납작당면등뼈찜(5.6.10.12.13.18) ・1새우동그랑땡전(1.2.5.6.9.10.15.16.18) ・1깍두기(9) ・1매실차(13)	・1쌀밥(소) ・1불고기핫도그(1.2.5.6.12.13.16) ・1양송이버섯스프(2.5.6.13.16) ・1오이부추무침(5.6) ・1김자반(5) ・1야채튀김 ・1배추김치(9) ・1짜먹는설빙(13)	・1쌀밥 ・1얼큰쇠고기얼갈이국(5.6.16) ・1시래기찜닭(5.6.13.15) ・1진팽구이(1.2.5.6.10.15.16) ・1배추김치(9) ・1아이스크림와(1.2.5)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	9.1	939.6	798.9	701.0	719.8	
탄수화물(g)			50.2	86.0	85.3	112.2	107.3	
단백질(g)	18.92	18.92	17.6	52.3	29.3	23.9	31.3	
지방(g)			32.3	43.5	35.8	16.5	15.9	
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	86.4	108.6	28.0	97.3	111.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	1.0	0.5	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	1.0	0.3	0.5	0.3	
비타민C(mg)	24.87	31.72	24.2	22.9	1.5	40.8	31.6	
칼슘(mg)	242.25	290.31	187.6	249.4	85.9	156.7	258.2	
철분(mg)	3.71	4.79	4.9	7.5	4.8	5.3	1.9	

* 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