

# 주간식단표

기간 2019년 10월 14일~10월 20일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

		고3모의고사 (시험기간)		전원귀가			
날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥/쇠고기죽	찰현미밥/인삼닭죽	찰현미밥		
	쇠고기감자국	사골우거죽	어묵탕 (연육: 수입산)	황태해장국	스키야끼		
	제육볶음	두부조림	한우불고기	돼지고기안심장조림	가자미조림		
	콩나물물무침	쇠고기가지볶음	참치마요네즈무침	숙주나물	브로컬리초회		
	바나나/초코칩스	골드파인애플/오곡초코볼	대추토마토/그레놀라	사과/오레오오즈	밀감/아몬드후레이크		
	우리별꿀카스테라	땅콩크림빵	샌드위치식빵/사과잼	초코소라빵	베이글		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	609.1kcal/23g	496.5kcal/24g	642.9kcal/30.8g	593.9kcal/22.8g	464.7kcal/19.6g		
중식	추가밥	* 짜장밥*	찹쌀밥	김치볶음밥&김가루 (돈육: 국내산)	보리밥		
	미소장국		콩나물국밥		닭개장		
	미트소스스파게티	무채국	닭볶음탕	팽이된장국	완자전/케찹		
	장각버터구이/양념치킨소스	팔보채	감자전/양념간장	치킨타코 (계육: 국내산)	애너타리버섯볶음		
	새송이버섯볶음	왕교자만두(2개씩)	시금치나물	오이피클	도토리묵김치무침		
	피클/갓김치	단우지/파김치	포기김치	열무김치	깍두기		
	아침에사과	양팡요구르트	딸기우유	트로피칼오렌지주스	매실차		
kcal/g	799.8kcal/33.6g	844.7kcal/37.1g	703.8kcal/33.4g	1015.8kcal/23.8g	760.4kcal/25.7g		
석식	혼합잡곡밥	찰현미밥	찹쌀밥	찹쌀밥			
	청국장찌개	시래기된장국	해물탕	돼지국밥&부추			
	계란말이/케찹	돈삼겹김치찜	수제돈가스/소스 (돈육: 국내산)	계란찜			
	삼치데리야끼구이	잡채	명엽채볶음	잔말치아몬드볶음			
	애호박새우젓볶음/구이김	치커리유자청무침	꽃상추무침/구이김	오이생채/구이김			
	깍두기	알타리김치	포기김치	깍두기			
	요플레	머스켓코코	배	이오차			
kcal/g	838.1kcal/35.2g	661.6kcal/23.4g	794.1kcal/39.7g	798.6kcal/25.9g			
간식	궁중떡볶이	초코머핀	잔치국수	떡국			간식없음
	알로에주스	저지방우유	밀감	아침에젤리			

\* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

\* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지(국내산), 낙지(베트남산), 식육가공품(메뉴별표기) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산) 오징어(국산), 꽃게(국산), 참조기(굴비: 국산)을 사용합니다.

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

(조식)

청심국제고등학교

주간 학교급식 영양량	10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식).</li> <li>쇠고기감자국</li> <li>5.6.13.16.18.</li> <li>콩나물우침(조)</li> <li>제육볶음(조식)</li> <li>10.</li> <li>우리별꿀카스테라</li> <li>1.2.5.6.13.</li> <li>바나나</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>초코칩스(시리얼) 6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>사골우거지국(조)</li> <li>쇠고기가지볶음(조)</li> <li>두부조림(조식)</li> <li>땅콩크림빵</li> <li>1.2.5.6.13.</li> <li>골든파인애플</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>오곡코코볼(시리얼) 2.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식).</li> <li>어묵탕 1.5.6.13.</li> <li>참치마요네즈(피클) 1.5.13.</li> <li>한우불고기(조)</li> <li>쇠고기죽 16.</li> <li>샌드위치식빵/사과잼 2.6.13.</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>그레놀라(시리얼) 5.6.13.</li> <li>대추토마토(조) 12.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>황태해장국 5.</li> <li>돈안심장조림(조)</li> <li>1.5.6.10.13.</li> <li>숙주나물(조식)</li> <li>인삼닭죽</li> <li>초코소라빵</li> <li>1.2.5.6.13.</li> <li>사과</li> <li>오레오오즈</li> <li>2.5.6.13.</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> </ul>

식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/국내산
낙지/가공품				*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	/	/
명태/가공품				/	/	/	/	러시아산/어묵: 연육-수입산	
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품				/	/	/	/	/	/
참조기/가공품				/	/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	-31.8	609.1	496.5	642.9	593.9	464.7	
탄수화물(g)			58.3	94.5	74.4	77.9	83.2	75.7	
단백질(g)	18.3	18.3	17.3	23	24	30.8	22.8	19.6	
지방(g)			24.5	15.4	11.2	22.4	17.5	9.2	
비타민 A(R.E)	189	267	252.9	259.5	167.4	368.1	261.4	207.9	
티아민(mg)	0.34	0.42	1.4	0.7	0.6	0.4	5.1	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.6	0.5	0.7	0.6	0.6	
비타민C(mg)	28.3	37.1	38.8	36.7	35.8	38.9	28.8	53.9	
칼슘(mg)	279	340	284.5	270	336.8	292.3	261.7	261.6	
철분(mg)	3.9	5.2	4.9	4.2	7.5	6	3.4	3.5	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 미소장국 ( 중 ) 5.6.</li> <li>· 새송이버섯볶음</li> <li>· 미트소스스파게티 1.2.5.6.12.</li> <li>· 장각구이/양념치킨소스 1.2.5.6.12.13.</li> <li>· 오이피클</li> <li>· 갓김치</li> <li>· 아침에주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장밥 2.5.6.10.</li> <li>· 무채국. 5.6.</li> <li>· 단무지</li> <li>· 팔보채 5.6.13.</li> <li>· 왕교자만두(2개씩) 1.5.6.10.</li> <li>· 파김치</li> <li>· 양파플러스 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 콩나물국밥(중식) 1.5.13.</li> <li>· 닭볶음탕(중식) 5.6.13.</li> <li>· 시금치나물(중식)</li> <li>· 감자전 5.6.13.</li> <li>· 포기김치 9.</li> <li>· 딸기우유 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김치볶음밥&amp;김가루 2.5.6.7.10.13.</li> <li>· 팥이된장국 5.</li> <li>· 오이피클</li> <li>· 열무김치</li> <li>· 치킨타코(8인치) 1.2.5.6.12.13.15.</li> <li>· 트로피카나오렌지쥬스 5.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리밥</li> <li>· 닭개장</li> <li>· 애너타리버섯볶음</li> <li>· 도토리묵김치무침</li> <li>· 완자전&amp;케첩 1.2.5.6.10.12.</li> <li>· 깍두기</li> <li>· 매실차</li> </ul>

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품	국내산/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	*베트남산/	/	/	/	/
명태/가공품	/	러시아산/어묵: 연육-수입산	러시아산/어묵: 연육-수입산	러시아산/어묵: 연육-수입산	러시아산/어묵: 연육-수입산
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	0.2	799.8	844.7	703.8	1015.8	760.4
탄수화물(g)			63.8	135.1	131.8	109.5	129.1	107.8
단백질(g)	18.3	18.3	16	33.6	37.1	33.4	23.8	25.7
지방(g)			20.2	16.1	17.2	14.5	13.5	24.9
비타민 A(R.E)	189	267	354.8	318.8	166.7	542.7	509.9	235.9
티아민(mg)	0.34	0.42	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.4	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.1	90	176.4	46.6	74.8	130.5	21.7
칼슘(mg)	279	340	381.2	222.8	710.9	234.7	518.2	219.5
철분(mg)	3.9	5.2	5.5	5.5	7.3	5	5.2	4.7

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥</li> <li>• 청국장찌개 5.</li> <li>• 계란말이&amp;케찹(액란) 1.5. 12. 13.</li> <li>• 간식/궁중떡볶이&amp;알로에주스 2.</li> <li>• 애호박새우젓볶음 9. 13.</li> <li>• 삼치데리야끼구이</li> <li>• 구이김 13.</li> <li>• 깍두기</li> <li>• 요플레 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥</li> <li>• 시래기된장국(석식)</li> <li>• 돈삼겉김치찜(석식)</li> <li>• 치커리유자청무침(석식)</li> <li>• 잡채(석) 5.6. 13.</li> <li>• 알타리김치</li> <li>• 간식/초코머핀&amp;지방우유 1.2.5.6. 13.</li> <li>• 머스킷코코</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 해물탕 5.6.8.9.</li> <li>• 간식/잔치국수+밀감 1.9.</li> <li>• 꽃상추무침(석)</li> <li>• 명엽채볶음(석) 13.</li> <li>• 수제돈가스(아워홍) &amp; 수제소스 1.2.5.6. 10. 12. 13.</li> <li>• 구이김 13.</li> <li>• 포기김치 9.</li> <li>• 배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 돼지국밥&amp;부추 5.6.9. 10. 13.</li> <li>• 계란찜(액란) 1.</li> <li>• 오이생채(석) 5.6.</li> <li>• 잔멸치아몬드볶음 9. 13.</li> <li>• 구이김 13.</li> <li>• 깍두기 9.</li> <li>• 이오대용량(150ml) 2.</li> <li>• 간식/떡국+아침에젤리 2.5. 13.</li> </ul>	

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	/
돼지고기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/국내산	/
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
오리고기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/국내산	/
낙지/가공품	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	/	/
명태/가공품	/	/	/	러시아산/어묵: 연육-수입산	/
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
꽃게/가공품	/	/	/	/	/
참조기/가공품	/	/	/	/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	-6.1	838.1	661.6	794.1	798.6	
탄수화물(g)			62.7	116	71.5	131.2	124.3	
단백질(g)	18.3	18.3	17.6	35.2	23.4	39.7	25.9	
지방(g)			19.7	19.1	16.9	12.3	13.4	
비타민 A(R.E)	189	267	329.1	375.7	220.5	379.1	340.9	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.5	0.5	0.6	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.7	0.5	0.4	0.4	
비타민 C(mg)	28.3	37.1	43	23.6	33.7	56	58.8	
칼슘(mg)	279	340	326.2	302.8	392.8	363.3	245.7	
철분(mg)	3.9	5.2	6.2	5.7	6.8	7.5	4.9	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 알레르기 징

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

**\*\*석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.**

제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.\*\*\*