

주간식단표

기간 2019년 10월28일~11월03일

영양사 : 박민영

(에너지kcal/단백질g)

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	11월 1일	11월 2일	11월 3일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	돈육김치찌개	쇠고기미역국	홍초콩나물국	쇠고기무국	장터국밥	북어채우국	순두부찌개
	훈제오리/허니머스터드	닭다리데리야끼구이	한우메추리알장조림	코다리조림	계란후라이	참치마요네즈	삼치소금구이
	가지볶음	시금치나물	브로콜리초회	연두부찜/양념간장	깻잎지무침/쇠고기가지볶음	광양식물고기	비엔나케찹볶음 (돈육 : 국내산)
	포도/오곡초코볼	배/콘앤스위트	자몽&연유/그레놀라	사과/코코팝스	밀감/유즐리	포도/아몬드후레이크	메론/허니오즈
	고구마슈크림데니쉬	모닝빵/포도잼	까망베르치즈후레시번	구름크림빵	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵&사과잼	단팥빵
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김구이	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	680.2kcal/ 27.9g	608.4kcal/ 24.3g	522.8kcal/ 24.1g	579.2kcal/ 23.7g	642.9kcal/ 27.6g		
중식	보리밥	무밥&양념간장	찰쌀밥	미소장국&추가밥	찰쌀밥	깍두기김치볶음밥	기장밥
	근대된장국	시래기된장국	한우설렁탕	크림스파게티 (돈육: 수입산)	청국장찌개	미소시루	아욱된장국
	춘천닭갈비	연양식불고기&파채	오징어볶음	즉석참스테이크/소스	돈육간장구이	등갈비치즈구이	훈제오리/허니머스터드
	멸치아몬드볶음	애너티리버섯볶음	야채튀김/초간장	단호박샐러드	명엽채볶음	새송이버섯볶음	무쌈/신선초야채무침
	브로콜리초회/구이김	진미채무침	오이생채	시저샐러드 (돈육: 수입산)	콩나물무침/구이김	과일샐러드	고추장떡
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치/피클/골든파인애플	알타리김치	열무김치	포기김치
	연시	덴마크드링킹요거트	매일바이오회이버칼슘	복숭아아이스티/조각케익	요하임	아이스크림	골든파인애플
kcal/g	744.4kcal/ 31.2g	688.4kcal/ 38g	955.9kcal/ 37.4g	1458.7kcal/ 49.7g	772.9kcal/ 37.8g		
석식	혼합잡곡밥	찰현미밥	찰쌀밥	보리밥	카레라이스	보리밥/약고추장	찰쌀밥
	감자탕	어묵국 (연육: 수입산)	차돌박이된장찌개	참치김치찌개		수제비국	매콤콩나물국
	완자전/케찹 (돈육:계육: 국내산)	돈삼겹김치찜	가자미카레구이	닭고기채소오븐구이 &허니머스터드	수제생선가스/타르소스	닭볶음탕	돼지갈비찜
	탕평채	고구마그라탕	스크램블에그/케찹 (돈육: 수입산)	어묵채볶음 (연육: 수입산)	파스타골뱅이무침	해물파전	볶음우동
	아삭이고추쌈장무침	돌자반볶음	애호박볶음/구이김	비타민무침	대추토마토	무생채	오이생채
	깍두기	알타리김치	포기김치	알타리김치	포기김치	포기김치	알타리김치
	양파플러스	머스켓코코	캐플주스	파스퇴르바나나우유	밀크티	오렌지나우	비요뜨
kcal/g	989.3kcal/ 40g	891kcal/ 32.7g	814.1kcal/ 34.7g	808kcal/ 32.6g	1398.1kcal/ 49.9g		
간식	피자호빵	우동	붕어빵(슈크림)	군고구마	주먹밥	치즈피자	간식없음
	아침에주스	바나나	저지방우유	오라떼	아침에주스	저지방우유	

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찰쌀, 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

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 1일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(조식) · 돈육김치찌개 5.10. <ul style="list-style-type: none"> · 가지볶음 5.6. · 훈제오리&허니머스터드 1.5. · 고구마슈크림데니쉬 1.2.6. · 샐러드+우유+돌김+알타리김치 2.9. · 포도 · 오크코코볼(시리얼) 2.6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쇠고기미역국(조) 16. <ul style="list-style-type: none"> · 시금치나물(조식) · 닭다리살데리야끼구이 5.6.13.15. · 모닝빵/포도잼 1.2.5.6.13. · 배 · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 콘앤스위트 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 홍초콩나물국 5.6. <ul style="list-style-type: none"> · 한우메추리알장조림 · 브로콜리초회 1.5.6.13.14.16.18. · 까망베르치즈후레시번 1.2.5.6. · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 그레놀라(시리얼) 5.6.13. · 자몽 & 연유 2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쇠고기우국(한우) 16. <ul style="list-style-type: none"> · 연두부+양념장 · 코다리조림(조) · 구름크림빵 1.2.5.6.13. · 사과 · 코코팝스(시리얼) 6. · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀현미밥 · 장터국밥.(조) 5.6.16. <ul style="list-style-type: none"> · 계란후라이 · 깻잎지우침 · 쇠고기가지볶음 · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+깍두기 2.9. · 뮤즐리(시리얼) 2.5.6.13. · 꼬마부시브레드 & 버터 1.2.6.

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/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	러시아산/어묵: 연육-수입산	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	-26.3	680.2	608.4	522.8	579.2	642.9
탄수화물(g)			57.4	90.2	90.9	76.3	93.8	77.3
단백질(g)	18.3	18.3	17.1	27.9	24.3	24.1	23.7	27.6
지방(g)			25.5	23.3	12.1	13.3	11.9	24
비타민 A(R.E)	189	267	276.9	196.1	292.8	312.9	190.6	392.3
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.5	1.3	0.4	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.4	0.7	0.6	0.5	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.1	38.9	24.9	37.3	49.6	28.3	54.3
칼슘(mg)	279	340	319.5	343.9	329.3	313.1	317.7	293.3
철분(mg)	3.9	5.2	5	7.1	4.6	4.7	3.8	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

(중식)

주간 학교급식 영양량	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 1일(금)
		<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 근대된장국(중) 5.6. · 브로컬리초회(중) · 춘천닭갈비 · 잔멸치아몬드볶음 9.13. · 구이김 13. · 포기김치 9. · 연시 	<ul style="list-style-type: none"> · 무밥+양념장 · 시래기된장국(중) · 애너타리버섯볶음 · 연양식물고기/ 파채 5.6.13. · 진미채무침(중) 17. · 포기김치 9. · 덴마크요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 설렁탕/소면 5.6. · 오이생채 · 오징어볶음(중) 5.6.17. · 깍두기 · 야채튀김&초간장 2.5.6.13. · 매일바이오휴이버칼슘 2.11. 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 미소장국 5.6. · 크림소스스파게티 1.2.5.6.10.13. · 시저샐러드/소스 1.2.5.6.10. · 단호박샐러드 1.5.13. · 찹스테이크(등심) 6.12.13. · 포기김치/피클 9.13. · 조각케익 1.2.5.6.13. · 골든파인애플 · 복숭아아이스티 11.

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/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
양고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	/	/	/	/	/
명태/가공품	러시아산/어묵: 연육-수입산	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/
오징어/가공품	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	12.3	744.4	688.4	955.9	1458.7	772.9
탄수화물(g)			55.2	122.8	110.7	158.5	133.1	104.5
단백질(g)	18.3	18.3	17	31.2	38	37.4	49.7	37.8
지방(g)			27.8	13.6	9.6	16.9	80	20.5
비타민 A(R.E)	189	267	310.5	436.4	239.5	212	333.9	330.9
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.4	0.4	0.6	0.7	1.1
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.5	0.7	0.4	0.8	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.1	38.2	67.4	23.3	31.9	46.2	22.1
칼슘(mg)	279	340	342	233.3	470.6	288.8	406	311.2
철분(mg)	3.9	5.2	6.9	5	8.8	4	10.7	5.9

* 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 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 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 1일(금)																															
				· 혼합잡곡밥	· 감자탕 5.6.10.	· 탕평채	· 아삭이고추쌈장무침 5.6.	· 완자전&케첩 1.2.5.6.10.12.	· 깍두기	· 양파플러스 2.	· 간식/피자호빵+아침에주스 2.6.10.	· 찰현미밥	· 어묵국 6.13.	· 간식/우동&바나나 1.5.6.	· 돈삼겉김치찜(석식)	· 돌자반 13.	· 고구마그라탕(석) 2.	· 알타리김치	· 머스킷코코	· 참쌀밥	· 차돌박이된장찌개(석)	· 스크램블에그(엑상란, 석식)/케첩 1.10.13.	· 애호박볶음(석식) 9.	· 구이김 13.	· 가자미카레구이 2.5.6.13.16.	· 포기김치 9.	· 케플주스 12.	· 간식/봉어빵(슈크림)&저지방우유 1.2.5.6.13.16.	· 보리밥	· 참치김치찌개.	· 비타민우침	· 어묵채볶음 6.	· 닭고기와 채소허브오븐구이 13.	· 알타리김치	· 파스퇴르 우유 2.	· 간식/군고구마&오라떼 2.5.13.	· 카레라이스(석) 1.2.6.10.	· 골뱅이파스타무침 1.6.	· 수제생선까스/타르타르소스 1.5.6.
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/국내산																															
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산																															
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산																															
양고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산																															
낙지/가공품				/	/	/	/	/																															
명태/가공품				러시아산/어묵: 연육-수입산	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																															
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	19.1	989.3	891	814.1	808	1398.1																															
탄수화물(g)			59.3	145.6	90.7	129.9	123.9	189.5																															
단백질(g)	18.3	18.3	16.6	40	32.7	34.7	32.6	49.9																															
지방(g)			24.1	26.7	20.6	16.6	15.4	43.5																															
비타민 A(R.E)	189	267	419	341.7	595.5	296.4	219.1	642.3																															
티아민(mg)	0.34	0.42	1	0.6	0.6	2.3	0.4	0.9																															
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.4	0.7																															
비타민C(mg)	28.3	37.1	86.7	130.3	58.6	42.3	42.9	159.3																															
칼슘(mg)	279	340	281.4	280	327.5	305.3	190.9	303.3																															
철분(mg)	3.9	5.2	12.5	6	41	5.8	3.9	5.8																															

* 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)

****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."**