

주간식단표

기간 2019년 11월4일~11월10일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조재은

		자유학년 진로체험(110)		수능대박특식			
날짜	월	화	수	목	금	토	일
	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일	11월 8일	11월 9일	11월 10일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	경상도식쇠고기국	북어포계란국	만두국	순두부찌개	사골우거지국	쇠고기미역국	황태해장국
	임면수구이	제육볶음	한우버섯불고기	한우장조림	계란찜	한우사태찜	가자미구이&칠리소스
	메추리알조림	브로콜리초회	얼갈이장무침	참치마요네즈무침	진미채무침	애호박새우젓볶음	쇠고기가지볶음
	밀감/허쉬초코크런치	대추토마토/허니오즈	골드파인애플/아몬드후레이크	메론/오레오오즈	배/콘앤스위트	오렌지/스페셜k	바나나/코코팝스
	롤케익	구름크림빵	후레쉬식빵/블루베리빵	샌드위치식빵&사과잼	초코소라빵	모닝빵/땅콩잼	우리별꿀카스테라
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	637.7kcal/28.3g	505.1kcal/20.4g	743.7kcal/28.3g	619kcal/30.6g	531.3kcal/21.1g		
중식	차수수밥	소보로비빔밥	강낭콩밥	찰쌀밥/통배추국	추가밥	치킨마요네즈덮밥	혼합잡곡밥
	시금치된장국		어묵탕 (어육:수입산)	삼겹살&항정살구이 &소시지구이	미소장국		아욱된장국
	쇠고기구이/참깨소스	팽이된장국	안동찜닭	전복죽/모듬튀김	미트소스스파게티	매콤콩나물국	돈편육&쌈장
	잡채/구이김	타코야끼	애호박영양부추전	상추쌈&마늘&풋고추	아메리칸핫도그	오징어미나리무침	녹두전
	영양부추무침	오이생채	꽃상추무침	잔치국수	맛감자&케첩	콘후레이크핫도그	상추쌈&생마늘&풋고추
	포기김치	열무김치	포기김치	보쌈김치/아이스크림	포기김치/오이피클	포기김치	보쌈김치
	아침에주스	청포도/핫코코	요하임	호박엿/복숭아아이스티/밀감	닥터캡슐(딸기)	골드파인애플	사과
kcal/g	849.4kcal/30.2g	850.4kcal/37.6g	699kcal/31.6g	1559.9kcal/64.8g	1053.7kcal/37.6g		
석식	찰흑미밥	찰쌀밥	보리밥	울무밥	찰흑미밥	기장밥	현미찰쌀밥
	닭곰탕	한우설렁탕/소면	된장찌개	부대찌개	짬뽕국	달래된장국	감자탕
	낙지볶음	두부조림	매운돼지갈비찜	콩치소금구이&와사비간장	닭봉간장구이	돼지고기파불고기	수제생선가스/타르타르소스
	계란말이/케첩	캐슈넛멸치볶음	고구마그라탕/구이김	감자채볶음/구이김	돌자반볶음	계살전	버섯볶음
	비타민무침	야채스틱/쌈장	숙주나물	깻잎지무침	하루나장무침	양배추쌈&쌈장	오이부추무침
	포기김치	알타리김치	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	깍두기
	캐리요구르트	캐플주스	연시	메스켓코코	자두나무	트로피칼오렌지주스	요플레
kcal/g	791.6kcal/33.7g	874.3kcal/35.1g	1017.1kcal/32.5g	710.4kcal/29.1	1114.5kcal/45.4g		
간식	달콤샌드위치	떡볶이(어육:수입산)	주먹밥	치즈케이크	김치전	쌀국수	간식없음
	카프리썬	베지밀	게토레이	따뜻한우유	알로에주스	밀감	

* 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(국산외는 메뉴별포기)** 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	11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> ·찰현미밥(조식) ·경상도식쇠고기 국. 16. ·메추리알조림 1.5.6.13. ·임연수구이 6. ·샐러드+우유+돌 김+포기김치 2.9. ·롤케익 1.2.6. ·밀강(조생) ·허쉬초코크런치 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> ·찰현미밥(조식) ·북어채계란국 1.9. ·브로컬리초회 13. ·제육볶음 10. ·구름크림빵 1.2.5.6.13. ·샐러드+우유+돌 김+포기김치 2.9. ·대추토마토 12. ·허니오즈(시리얼) 2. 	<ul style="list-style-type: none"> ·잡쌀현미밥 ·만두국 ·얼갈이장우침 5.6. ·한우버섯불고기(조) ·후레쉬식빵&블루 베리샌 1.2.5.6.13. ·골드파인애플 ·아몬드후레이크(시리얼) 6. ·샐러드+우유+돌 김+포기김치 2.9. 	<ul style="list-style-type: none"> ·찰현미밥(조식) ·순두부찌개(김치 x) 5.6.10. ·한우장조림 1.5.6.13.16. ·참치마요네즈(피클) 1.5.13. ·메론 ·샌드위치식빵/사과샌 2.6.13. ·샐러드+우유+돌 김+포기김치 2.9. ·오레오오즈 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> ·잡쌀현미밥 ·사골우거지국(조) ·계란찜(액란) 1. ·진미채우침 17. ·초코소라빵 1.2.5.6.13. ·배 ·샐러드+우유+돌 김+꽂두기 2.9. ·콘앤스위트 5.6.13.

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	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/
명태/가공품	/러시아산	러시아산/어묵: 연육-수입산	/러시아산	러시아산/어묵: 연육-수입산	/러시아산
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	/	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)	823.00	823.00	-26.2	637.7	505.1	743.7	619.0	531.3
탄수화물(g)			54.3	76.9	75.6	95.7	80.0	73.7
단백질(g)	18.30	18.30	17.4	28.3	20.4	28.3	30.6	21.1
지방(g)			28.3	21.6	12.6	22.6	19.5	16.8
비타민 A(R.E)	189.00	267.00	273.3	249.3	351.4	280.2	216.7	268.9
티아민(mg)	0.34	0.42	1.9	1.7	0.6	2.0	0.5	4.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	0.7	1.0	0.5	0.6	0.6	0.6
비타민C(mg)	28.30	37.10	35.0	56.7	33.6	35.4	29.8	19.4
칼슘(mg)	279.00	340.00	300.7	366.2	240.8	400.1	215.1	281.3
철분(mg)	3.90	5.20	4.5	4.8	2.7	6.7	5.4	3.0

* 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.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)

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 시금치된장국. 5.6. 영양부추양파무침 잡채 5.6.13. 쇠고기구이+참깨소스 5.6.16. 구이김 13. 포기김치 9. 아침에주스 	<ul style="list-style-type: none"> 소보로비빔밥 1.5.6.9.13. 팽이된장국 5. 오이생채 타코야끼 1.5.6.12.13.16.17. 열무김치 청포도 햇코코아 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 참쌀밥 통배추국 잔치국수.(소면) 1.6.9. 상추쌈&풋고추&마늘 5.6. 모듬튀김 (새우/오징어/고구마) 특 1.5.6.9.13.16. 항정살&삼겹살 구이&소시지구이 10. 보쌈김치 전복죽 밀감 아이스크림 2. 복숭아아이스티 호박엿 2.5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 강낭콩밥 어묵탕 1.5.6.13. 꽃상추무침(중) 안동찜닭 8. 포기김치 9. 요하임 2. 애호박부추전 6. 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 미소장국 (중) 5.6. 미트소스스파게티 1.2.5.6.12. 맛감자&케찹 1.5.6.12.13.15.16. 포기김치 9. 오이피클 아메리칸핫도그 1.2.5.6.10.12.13. 닥터캡슐 2.
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				*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/
명태/가공품				러시아산/어묵: 연육-수입산	/러시아산	/러시아산	/러시아산	/러시아산
고등어/가공품				국내산/	/	/	/	/
갈치/가공품				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	21.8	849.4	850.4	1559.9	699	1053.7
탄수화물(g)			55.3	104.7	127.6	184.8	110.8	101.4
단백질(g)	18.3	18.3	17.7	30.2	37.6	64.8	31.6	37.6
지방(g)			27	33.8	25.8	54.1	14.1	9
비타민 A(R.E)	189	267	347.4	338.6	458.7	376.6	368.6	194.6
티아민(mg)	0.34	0.42	0.7	0.4	0.4	1.8	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.5	0.8	1.3	0.5	0.3
비타민C(mg)	28.3	37.1	65.9	136.9	34.2	88.8	23.9	45.5
칼슘(mg)	279	340	345.3	216.1	344.3	510.3	312.7	343
철분(mg)	3.9	5.2	6.5	7.1	6.3	9.2	4.3	5.5

* 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

(석식)

				11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 닭곰탕 15. 비타민무침 5.6.13. 낙지볶음(석) 계란말이/케첩 1.5.12.13. 포기김치 9. 캐리요구르트 2. 간식/달콤샌드위치+카프리썬 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 한우설렁탕/소면 5.6.16. 멸치캐슈넛볶음 9.13. 간식/떡볶이&베지밀 2.5.13. 두부조림 알타리김치 바른선캐플주스 야채스틱+쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> 올무밥 부대찌개 2.5.6.10.12. 깻잎지무침 감자채볶음 콩치소금구이&와사비간장 구이김 13. 깍두기 간식/치즈케이크/따뜻한우유 1.2.6. 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 간식/주먹밥+계토레이 1.2.5.6.9.10.11.13. 된장찌개(기본) 5.6. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13. 숙주나물(미나리) 구이김 13. 고구마그라탕(석) 2. 포기김치 9. 연시 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 짬뽕국(돼지고기) 9.17. 하루나장무침 돌자반볶음 13. 간식/김치전+알로에주스 5.6.9.13. 닭봉간장구이 2.5.6.15. 포기김치 9. 자두나무
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				*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/
명태/가공품				러시아산/어묵: 연육-수입산	러시아산/어묵: 연육-수입산	러시아산/어묵: 연육-수입산	/러시아산	/러시아산
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
갈치/가공품				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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	9.6	791.6	874.3	710.4	1017.1	1114.5
탄수화물(g)			64.2	123.3	150.2	94.3	176	164.7
단백질(g)	18.3	18.3	15.9	33.7	35.1	29.1	32.5	45.4
지방(g)			19.9	18.4	16.4	22.4	16.9	23.4
비타민 A(R.E)	189	267	447.2	386.2	105.6	433.7	429.5	881.1
티아민(mg)	0.34	0.42	6.5	0.6	0.2	0.5	0.9	30.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	4.2	1	0.2	0.7	0.5	18.8
비타민 C(mg)	28.3	37.1	71.8	83.9	36.2	25.9	55.4	157.4
칼슘(mg)	279	340	274.5	164.1	291.7	210.2	204	502.6
철분(mg)	3.9	5.2	19.2	5.2	6	5.3	20.3	59.3

* 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

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 잔반량이 고려되지 않아 영양량이 초과될 수 있습니다.

양은 충분히 제공되니 조절하여 드시기 바랍니다.