

# 주간식단표

기간 2019년 11월11일~11월17일  
(에너지kcal/단백질g)가래떡데이

대학수학능력시험

전원귀가

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금		
조식	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일	11월 15일		
	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥/전복죽	찰현미밥		
	시금치원장국	곰국	원장찌개	쇠고기우육	근대원장국		
	코다리조림	돈삼겹김치찌개	닭다리살데리야끼구이	한우메추리알장조림	돈육콩나물볶음		
	수제소시지볶음 (돈육:국내산)	애호박볶음	참치마요네즈무침	두부양념구이	오이생채		
	대추토마토/아몬드후레이크	골드파인애플/그레놀라	사과/코코팝스	거봉/초코칩스/하루견과	배/오레오오즈		
연두알곰탕	꼬마부시맨빵/크림치즈	샌드위치식빵/사과잼	우유가죽은보로로케익	후레쉬크림빵			
포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	628.6kcal/24g	642.7kcal/27g	697.5kcal/34g	844.8kcal/41.1g	557.1kcal/24.1g		
중식	차조밥	볶음밥/짜장소스	찰죽미밥	참쌀밥	셀프충무김밥 (돈육:국내산)		
	참치김치찌개		어묵탕 (연육: 수입산)	닭다리삼계탕	우동		
	한우불고기	매콤콩나물국	훈제오리&우쌈&소스	동태전	충무식오징어무침		
	연두부찜/양념간장	수제탕수육&소스	진미채무침	돌자반볶음	사각어묵볶음 (연육: 수입산)		
	비타민무침	갈비만무찜(2개씩)	시금치나물	야채스틱&쌈장	스팍소떡구이 (돈육:계육:국내산)		
	알타리김치	포기김치/단무지	포기김치	수제배추겉절이	포기김치		
오하임/가래떡&조청	이오 대	맛단지	밀크티/마카롱	양랑플러스			
kcal/g	907.6kcal/ 45g	1186.9kcal/ 41g	770.5kcal/ 36.9g	779.2kcal/ 34.6g	1045.9kcal/ 52.1g		
석식	모닝빵/딸기빵&버터	혼합잡곡밥	기장밥	차수수밥			
	크림스프	아욱원장국	랭이원장국	육개장			
	함박스테이크/데미소스	치즈불닭	오삼불고기	수제돈까스&소스 (돈육: 국내산)			
	새우튀김/타르소스	연근조림	계란찜	도토리묵무침			
	브로콜리아채볶음	<b>숙주나물/구이김</b>	꽃상추무침/구이김	양송이버섯볶음			
	오이피클/포기김치	포기김치	파김치	알타리김치			
밀감	바나나	바른선식혜	골드파인애플				
kcal/g	1161.5kcal/ 38.4g	900kcal/ 33.5g	957.5kcal/ 31.8g	829.7kcal/ 31.2g			
간식	구운계란	떡국	씨앗호떡	통감자버터구이			
	초코우유	머스켓코코럽	저지방우유	트로피칼오렌지주스			간식없음

\* 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)를 사용합니다.

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>시금치된장국</li> <li>코다리조림(조식) 5.6.12.</li> <li>수제소시지볶음 12.13.16.</li> <li>코다리조림(조식)</li> <li>아몬드후레이크(시리얼) 6.</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>대추토마토 12.</li> <li>완두앙금빵 1.2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>공국</li> <li>공국</li> <li>돈삼겹김치찜(조식)</li> <li>애호박볶음(조식)</li> <li>꼬마부시맨빵/크림치즈 1.2.6.</li> <li>골든파인애플</li> <li>샐러드+우유+돌김+깍두기 2.9.</li> <li>그라놀라(시리얼) 5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>된장찌개(기본-조) 5.6.</li> <li>참치마요네즈(피클) 1.5.13.</li> <li>닭다리살데리야끼구이(조식) 5.6.13.15.</li> <li>사과</li> <li>코코팝스(시리얼) 6.</li> <li>샌드위치식빵/사과잼 2.6.13.</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식)</li> <li>쇠고기우육(한우) 5.6.16.</li> <li>한우메추리알장조림(사태) 1.5.6.13.16.</li> <li>두부양념구이 5.6.</li> <li>전복죽</li> <li>우유가졸은뽀로로케익 1.2.5.6.13.</li> <li>거봉</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>하루견과청포도요거트 4.13.16.</li> <li>초코칩스(시리얼) 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식)</li> <li>근대된장국 5.6.</li> <li>오이생채(조) 5.6.</li> <li>돈육콩나물볶음</li> <li>후레쉬크림빵(푸레주르) 1.2.5.6.13.</li> <li>배</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>오레오오즈(시리얼) 5.6.13.</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/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/중국산	*베트남산/중국산	*베트남산/중국산	*베트남산/	*베트남산/
명태/가공품	/러시아산	/러시아산	/러시아산	/러시아산	/러시아산
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	-18.1	628.6	642.7	697.5	844.8	557.1
탄수화물(g)			55.1	87.6	87.5	100.7	105.7	81.6
단백질(g)	18.3	18.3	17.9	24	27	34	41.1	24.1
지방(g)			27.1	20.1	19.6	17.4	29.1	14.9
비타민 A(R.E)	189	267	326.3	451.8	245.3	290	203.8	440.5
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.5	0.6	0.4	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7
비타민 C(mg)	28.3	37.1	42.3	58.2	41.7	43.3	45	23.2
칼슘(mg)	279	340	349	324.4	272.1	359.3	371.1	418.2
철분(mg)	3.9	5.2	5.1	4	5	5.4	6.1	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 정  
 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				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				· 차조밥	· 볶음밥/자장소스	· 찰흑미밥	· 찰쌀밥	· 셀프충무김밥
· 참치김치찌개	· 연두부+양념장 5.6.	· 어묵탕	· 닭다리삼계탕	· 우동 1.5.6.				
· 연두부+양념장 5.6.	· 비타민무침	· 무쌈	· 야채스틱(파프리카)&쌈장 5.6.	· 충무식오징어무침(무)				
· 비타민무침	· 한우불고기 16.	· 시금치나물(중식)	· 돌자반볶음 13.	· 사각어묵야채볶음				
· 한우불고기 16.	· 알타리김치	· 진미채무침 13.17.	· 동태전 1.6.	· 소떡소떡구이 1.2.5.6.10.12.13.				
· 알타리김치	· 요하임 2.	· 훈제오리&허니머스터드 1.5.	· 수제배추겉절이 9.	· 포기김치 9.				
· 요하임 2.	· 가래떡구이&조청	· 포기김치 9.	· 밀크티 2.	· 양팍플러스 2.				
· 가래떡구이&조청		· 이오대용량(150ml) 2.	· 마카롱 5.6.13.					
		· 갈비만두찜&초간장						
식재료	원산지	1.2.5.원산지 13.16	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	/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	14	907.6	1186.9	770.5	779.2	1045.9
탄수화물(g)			56.9	135.9	144.1	103.1	120.3	92.3
단백질(g)	18.3	18.3	20	45	41	36.9	34.6	52.1
지방(g)			23.1	20.1	34.1	22	16.1	15.3
비타민 A(R.E)	189	267	271.3	294.9	270.5	176.5	339.5	274.9
티아민(mg)	0.34	0.42	0.8	0.4	0.9	0.2	0.4	1.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.6	0.5	0.3	0.5	1.1
비타민 C(mg)	28.3	37.1	34.6	25.8	64.3	26.7	40.6	15.5
칼슘(mg)	279	340	345.1	462.6	310.1	318.3	308	326.3
철분(mg)	3.9	5.2	11.7	10.3	6.1	5.4	28	8.5

\* 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 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)

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
				· 추가밥	· 혼합잡곡밥 5.	· 기장밥	· 차수수밥	
· 크림스프 1.2.5.6.13.	· 아욱된장국	· 팥이된장국 5.	· 육개장(한우)					
· 브로컬리아채볶음 13.	5.6.	· 계란찜(액란)	1.5.6.					
· 새우튀김&타르소스(2개씩) 1.5.6.9.13.	· 간식/떡국+머스	1.	· 도토리묵무침					
· 수제함박스테이크/데미소스	· 연근조림	· 꽃상추무침(석)	(참나물) 5.6.					
· 수제함박스테이크/데미소스 1.2.5.6.10.12.13.	5.6.13.	· 오삼불고기	· 양송이버섯볶음					
· 오이피클&포기김치 9.13.	· 숙주나물(미나리)	5.6.10.13.	13.					
· 모닝빵&딸기잼&버터 1.2.5.6.13.	· 치즈불닭	· 구이김 13.	· 수제돈가스/소스(돈육:국산)					
· 밀감(조생)	· 구이김 13.	· 파김치	1.2.5.6.10.12.13.					
· 간식/구운계란&초코우유	· 포기김치 9.	· 식혜(100ml)	· 간식/통감자버터					
	· 바나나	· 간식/ 씨앗호떡	· 간식/통감자버터					
		+저지방우유	· 구이/트로피칼오					
		1.2.5.6.13.	· 알타리김치					
식재료	1.2.5.13. 원산지	원산지	원산지	· 곱든사과	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/국내산	국내산/국내산	/			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/			
낙지/가공품	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/	/			
명태/가공품	/러시아산	/러시아산	/러시아산	/러시아산	/			
고등어/가공품	/	/	/	/	/			
갈치/가공품	/	/	/	/	/			
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	16.9	1161.5	900	957.5	829.7	
탄수화물(g)			59.3	113.7	139	141.8	143.7	
단백질(g)	18.3	18.3	14.9	38.4	33.5	31.8	31.2	
지방(g)			25.8	48.1	13.2	27.4	15.4	
비타민 A(R.E)	189	267	311.7	260.8	385.5	432.2	168.4	
티아민(mg)	0.34	0.42	1	2.2	0.4	0.7	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.9	0.5	0.6	0.4	
비타민 C(mg)	28.3	37.1	70.9	62.1	59.4	24	138.2	
칼슘(mg)	279	340	292.3	272.7	275.1	366.5	254.7	
철분(mg)	3.9	5.2	5.8	8	6.6	3.8	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.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."\*\*"