

# 주간식단표

기간 2019년 11월 18일~11월 24일  
(에너지kcal/단백질g)

모의교사

영양사 : 조채은

| 날짜     | 월                     | 화                       | 수                   | 목               | 금                | 토               | 일             |
|--------|-----------------------|-------------------------|---------------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|
|        | 11월 18일               | 11월 19일                 | 11월 20일             | 11월 21일         | 11월 22일          | 11월 23일         | 11월 24일       |
| 조식     | 참쌀밥                   | 찰현미밥                    | 찰현미밥                | 찰현미밥            | 찰현미밥             | 찰현미밥            | 찰현미밥          |
|        | 조랭이떡국                 | 쇠고기무국                   | 순두부찌개               | 쇠고기미역국          | 콩나물국밥            | 크림스프            | 탕국            |
|        | 미트볼조림                 | 콩치조림                    | 한우메추리알장조림           | 제육볶음            | 닭다리살데리야끼구이       | 항박스테이크          | 영광굴비구이        |
|        | 오이생채                  | 스크램블에그/케찹<br>(베이컨: 수입산) | 브로컬리초화              | 연근조림            | 감자채볶음            | 계란후라이/치즈/양배추샐러드 | 가지볶음          |
|        | 바나나/오곡코코볼             | 대추토마토/스페셜k              | 밀감/초코칩스             | 골드파인애플/그레놀라     | 배/허니오즈           | 메론/아몬드후레이크      | 사과/오레오오즈      |
|        | 제주녹차카스테라              | 후레쉬식빵/포도잼               | <b>샐프샌드위치(후레쉬빵)</b> | 순수우유후레쉬번        | 실키롤케이크           | 모닝빵/딸기잼         | 파운드케이크        |
|        | 포기김치/샐러드/우유/김         | 포기김치/샐러드/우유/김           | 포기김치/샐러드/우유/김       | 포기김치/샐러드/우유/김   | 포기김치/샐러드/우유/김    | 포기김치/샐러드/우유/김   | 포기김치/샐러드/우유/김 |
| kcal/g | 703kcal/22.6g         | 572.3kcal/24.4g         | 746.7kcal/35.7g     | 539.5kcal/19.4g | 598.8kcal/24.3g  |                 |               |
| 중식     | 참쌀밥                   | 혼합잡곡밥                   | 오므라이스               | 참쌀밥             | 참쌀밥              | 찰현미밥            | 카레라이스         |
|        | 통배추국                  | 닭개장                     |                     | 쌀국수             | 장터국밥             | 한우곰탕            |               |
|        | 순살치킨/허니머스터드           | 팔보채                     | 무채된장국               | 오징어볶음           | 코다리조림            | 깐쇼새우            | 수제돈까스/소스      |
|        | 두부조림                  | 애호박전/구이김                | 등갈비치즈구이             | 치킨샐러드&허니머스터드    | 궁중떡볶이            | 두부김치            | 치즈떡볶이         |
|        | 시금치나물/불닭맛김            | 깻잎지무침                   | 실곤약야채무침             | 양송이버섯볶음         | 오이부추무침/구이김       | 돌자반볶음           | 치커리야채무침       |
|        | 알타리김치                 | 깍두기                     | 포기김치                | 포기김치            | 깍두기              | 깍두기             | 포기김치          |
|        | 비요뜨                   | 단감                      | 오픈롯                 | 매일바이오화이버칼슘      | <b>캐리요구르트</b>    | 아침에주스           | 밀감            |
| kcal/g | 915.9kcal/42g         | 581.8kcal/33.5g         | 694.5kcal/25.5g     | 964.4kcal/37.1g | 680.8kcal/24g    |                 |               |
| 석식     | 수수밥                   | 영양밥                     | 흑미밥                 | 기장밥             | 보리밥/약고추장         | 차수수밥            | 참쌀밥           |
|        | 북어채콩나물국               | 시래기된장국                  | 감자탕                 | 어묵탕             | 바지락칼국수           | 근대된장국           | 된장찌개          |
|        | 돈육간장불고기               | 연양식불고기&파채               | 자반고등어구이             | 한우버섯불고기         | 돼지갈비구이           | 치즈불닭            | 낙지볶음          |
|        | 골뱅이무침                 | 어묵채볶음<br>(어묵: 수입산)      | 잡채                  | 도토리묵김채무침        | 고구마그라탕           | 탕평채             | 육전            |
|        | 애너타리버섯볶음              | 파래김&달래양념간장              | 콩나물무침               | 양배추쌈/쌈장         | 비빔야채             | 깻순볶음            | 꽃상추파채무침       |
|        | 포기김치                  | 포기김치                    | 깍두기                 | 알타리김치           | 포기김치             | 포기김치            | 포기김치          |
|        | 뽕떡첼                   | 생크림요거트                  | 거봉                  | 스트링치즈&유자차       | 자두나무             | 요플레             | 덴마크드링킹요거트     |
| kcal/g | 1033.1kcal/44.8g      | 927.1kcal/42.1g         | 901.9kcal/40.9g     | 908.8kcal/33.3g | 1174.9kcal/55.6g |                 |               |
| 간식     | 불고기버거<br>(패티-쇠고기:호주산) | 짜장면                     | 장각오븐구이&소스           | 감자떡(3개씩)        | 후레치토스트           | 퀘사달라            | 간식없음          |
|        | 아침에주스(감귤)             | 2%음료                    | 카프리션                | 오라떼             | 저지방우유            | 베지밀             |               |

\* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

\* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 참쌀, 흑미, 누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지(국내산), 낙지(베트남산), **식육가공품(국산외는 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 |        |        |         | 11월 18일(월) | 11월 19일(화) | 11월 20일(수) | 11월 21일(목) | 11월 22일(금)   |
|-------------|--------|--------|---------|------------|------------|------------|------------|--|
|             |        |        |         |            |            |            |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥(조식)</li> <li>· 조랭이떡국 1.</li> <li>· 오이생채(조) 5.6.</li> <li>· 미트볼조림 5.6.12.13.16.18.</li> <li>· 제주녹차카스테라 1.2.5.6.13.</li> <li>· 바나나</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>· 오곡코코볼(시리얼) 2.6.</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/     | *베트남산/     | *베트남산/     | *베트남산/     | *베트남산/   |
| 명태/가공품      |        |        |         | /러시아산      | /러시아산      | /러시아산      | /러시아산      | /러시아산  |
| 고등어/가공품     |        |        |         | /          | /          | /          | /          | /  |
| 갈치/가공품      |        |        |         | /          | /          | /          | /          | /  |
| 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)   | 823.00 | 823.00 | -23.2   | 703.0      | 572.3      | 746.7      | 539.5      | 598.8  |
| 탄수화물(g)     |        |        | 57.5    | 111.7      | 73.5       | 86.5       | 83.1       | 76.6   |
| 단백질(g)      | 18.30  | 18.30  | 16.9    | 22.6       | 24.4       | 35.7       | 19.4       | 24.3   |
| 지방(g)       |        |        | 25.6    | 18.4       | 16.2       | 15.1       | 14.1       | 21.6   |
| 비타민A(R.E)   | 189.00 | 267.00 | 316.1   | 306.1      | 358.1      | 298.8      | 315.7      | 301.8  |
| 티아민(mg)     | 0.34   | 0.42   | 1.2     | 0.4        | 1.5        | 2.9        | 0.7        | 0.3  |
| 리보플라빈(mg)   | 0.44   | 0.50   | 0.6     | 0.5        | 0.7        | 0.6        | 0.6        | 0.5  |
| 비타민C(mg)    | 28.30  | 37.10  | 37.3    | 32.4       | 29.3       | 62.8       | 34.9       | 27.3   |
| 칼슘(mg)      | 279.00 | 340.00 | 287.9   | 258.5      | 228.4      | 355.5      | 235.4      | 361.7  |
| 철분(mg)      | 3.90   | 5.20   | 4.8     | 6.9        | 4.2        | 4.4        | 5.1        | 3.4  |

\* 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)

| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 11월 18일(월) | 11월 19일(화) | 11월 20일(수) | 11월 21일(목) | 11월 22일(금)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|---|
|                |           |           |            |            |            |            |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 통배추국</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 두부조림(중식)</li> <li>· 손살치킨&amp;허니머스터드 1.5.6.13.15.</li> <li>· 불닭맛김 13.</li> <li>· 알타리김치</li> <li>· 비요뜨 2.</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/     | *베트남산/     | *베트남산/     | *베트남산/     | *베트남산/  |
| 명태/가공품         |           |           |            | /러시아산      | /러시아산      | /러시아산      | /러시아산      | /러시아산   |
| 고등어/가공품        |           |           |            | /          | /          | /          | /          | /   |
| 갈치/가공품         |           |           |            | /          | /          | /          | /          | /   |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량        | 영양량        | 영양량        | 영양량        | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 823       | 823       | -6.8       | 915.9      | 581.8      | 694.5      | 964.4      | 680.8   |
| 탄수화물(g)        |           |           | 63.5       | 126.9      | 89         | 105.2      | 118.3      | 123.7   |
| 단백질(g)         | 18.3      | 18.3      | 18.3       | 42         | 33.5       | 25.5       | 37.1       | 24  |
| 지방(g)          |           |           | 18.3       | 21.7       | 7.8        | 15         | 17.9       | 9.6   |
| 비타민A(R.E)      | 189       | 267       | 305.3      | 433.2      | 387.7      | 254.8      | 215.1      | 235.6   |
| 티아민(mg)        | 0.34      | 0.42      | 0.6        | 0.4        | 0.4        | 1.4        | 0.6        | 0.4   |
| 리보플라빈(mg)      | 0.44      | 0.5       | 0.5        | 0.6        | 0.6        | 0.4        | 0.5        | 0.4   |
| 비타민C(mg)       | 28.3      | 37.1      | 43.4       | 36.4       | 65.5       | 37.9       | 37.8       | 39.6  |
| 칼슘(mg)         | 279       | 340       | 342.9      | 352.7      | 454.9      | 339.1      | 334.2      | 233.4   |
| 철분(mg)         | 3.9       | 5.2       | 4.9        | 5.5        | 6.3        | 3.6        | 4.8        | 4.2   |

\* 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

(석식)

|                |           |           |            | 11월 18일(월)  | 11월 19일(화)  | 11월 20일(수)   | 11월 21일(목)   | 11월 22일(금)  |
|----------------|-----------|-----------|------------|---|---|--|--|---|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>복어채콩나물국</li> <li>9.</li> <li>애너타리버섯볶음</li> <li>애너타리버섯볶음</li> <li>골뱅이무침</li> <li>돈육간장불고기</li> <li>5.6.13.</li> <li>포기김치 9.</li> <li>쁘띠첼 1.</li> <li>간식/불고기버거&amp;아침에주스</li> <li>1.2.5.6.10.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>영양밥</li> <li>시래기된장국</li> <li>어묵채볶음 6.13.</li> <li>연양식불고기&amp;파채 5.6.13.</li> <li>파래김/달래양념간장 5.6.13.</li> <li>포기김치 9.</li> <li>생크림요거트 2.</li> <li>간식/짜장면+2%음료 1.2.5.6.10.13.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>감자탕</li> <li>5.6.9.10.18.</li> <li>콩나물무침</li> <li>잡채 5.6.13.</li> <li>자반고등어구이</li> <li>6.7.13.</li> <li>깍두기</li> <li>거봉</li> <li>간식/장각오븐구이&amp;소스&amp;카프리</li> <li>1.2.5.6.12.16.18.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>어묵탕 1.5.6.13.</li> <li>도토리묵김치무침</li> <li>5.6.9.13.</li> <li>한우버섯불고기</li> <li>알타리김치</li> <li>양배추쌈&amp;쌈장</li> <li>5.6.</li> <li>간식/감자떡+오리떼 2.5.13.</li> <li>스트링치즈&amp;유자차 1.2.5.6.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>보리밥+약고추장</li> <li>16.</li> <li>바지락칼국수</li> <li>5.6.9.13.16.18.</li> <li>고구마그라탕 2.</li> <li>돼지갈비구이</li> <li>5.6.10.</li> <li>포기김치 9.</li> <li>간식/후렌치토스트&amp;저지방우유</li> <li>1.2.5.6.13.</li> <li>비빔야채</li> <li>자두나무</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    |           |           |            | 햄버거패티(호주산)/   | 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        |           |           |            | /   | /   | /  | /  | /   |
| 갈치/가공품         |           |           |            | /   | /   | /  | /  | /   |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량   | 영양량   | 영양량  | 영양량  | 영양량   |
| 에너지(kcal)      | 823       | 823       | 20.2       | 1033.1  | 927.1   | 901.9  | 908.8  | 1174.9  |
| 탄수화물(g)        |           |           | 61.6       | 125.8   | 147.7   | 144.8  | 164.5  | 152.3   |
| 단백질(g)         | 18.3      | 18.3      | 18.2       | 44.8  | 42.1  | 40.9   | 33.3   | 55.6  |
| 지방(g)          |           |           | 20.2       | 29.6  | 17.6  | 16.9   | 12.6   | 30.3  |
| 비타민A(R.E)      | 189       | 267       | 378.2      | 422.9   | 178.2   | 211  | 474.9  | 604   |
| 티아민(mg)        | 0.34      | 0.42      | 7.2        | 1   | 0.5   | 0.5  | 0.3  | 33.5  |
| 리보플라빈(mg)      | 0.44      | 0.5       | 4.2        | 0.5   | 0.3   | 0.9  | 0.5  | 18.9  |
| 비타민C(mg)       | 28.3      | 37.1      | 85.8       | 122.4   | 29.6  | 84.5   | 41.3   | 151.4   |
| 칼슘(mg)         | 279       | 340       | 292.5      | 194.5   | 254.2   | 130.9  | 368.7  | 514   |
| 철분(mg)         | 3.9       | 5.2       | 12.1       | 7.7   | 26.8  | 6.1  | 6.4  | 13.6  |

\* 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

보.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 잔반량이 고려되지 않아 영양량이 초과될 수 있습니다.  
양은 충분히 제공되니 조절하여 드시기 바랍니다.