

# 주간식단표

기간 2019년 12월2일~12월8일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조재은

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	12월 2일	12월 3일	12월 4일	12월 5일	12월 6일	12월 7일	12월 8일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	된장찌개	사골우거지국	돈육김치찌개	근대된장국	어묵국 (어육:수입산)	떡국	복어채계란국
	한우불고기	닭다리살데리야끼구이	떡갈비야채볶음	한우장조림(양지)	돈삼겹살김치찜	공치조림	제육볶음
	콩나물무침	명엽채볶음	가지볶음	두부조림	잔멸치아몬드볶음	고구마그라탕	애호박새우젓볶음
	밀감/스페셜k	대추토마토/오곡코코볼	골드파인애플/아몬드후레이크	청포도/오레오오즈	바나나/그레놀라	배/초코чек스	포도/콘앤스위트
	우유가좋은보호로케익	꼬마부시맨빵/버터&딸기잼	후레쉬크림빵	크로와상/블루베리잼	실키롤케이크	구름크림빵	모닝빵/포도잼
	포기김치/샐러드/우유/돌김구이	깍두기/샐러드/우유/돌김구이	알타리김치/샐러드/우유/돌김구이	포기김치/샐러드/우유/돌김구이	알타리김치/샐러드/우유/돌김구이	포기김치/샐러드/우유/돌김구이	포기김치/샐러드/우유/돌김구이
kcal/g	638.2kcal/24.6g	585.6kcal/30.2g	567.9kcal/22.4g	619.3kcal/26.3g	667.5kcal/23.5g		
중식	찰흑미밥	카레라이스	울무밥	추가밥	찰흑미밥	김치볶음밥*김가루	차수수밥
	콩비지찌개		짬뽕국	미소장국	한우곰탕		시래기된장국
	장각오븐구이&칠리소스	바베큐립	한우구이/참깨소스	연어스테이크/소스	완자전	팬이된장국	한우갈비찜
	떡볶이 (어육-어육:수입산)	메쉬드포테이토	계란찜	로제파스타	연근조림/불닭맛김	닭고기와채소허브구이	김치전
	애호박느타리버섯볶음	오이달래무침	영양부추양파무침/구이김	시저샐러트	야채스틱(파프리카)/쌈장	콘푸레이크핫도그	콩나물무침/구이김
	알타리김치	포기김치	포기김치	오이피클/포기김치	깍두기	깍두기	알타리김치
	오픈롤	컵무스/자스민차	딸기&연유	구슬아이스크림	메론	골드파인애플	초코우유
kcal/g	918.2kcal/34.7g	922.8kcal/26.0g	945.4kcal/42.5g	909.5kcal/42.2g	788.4kcal/32.9g		
석식	무밥/양념간장	차수수밥	혼합잡곡밥	잡쌀밥	잡쌀밥	잡쌀현미밥	기장밥
	쇠고기미역국	쇠고기무국	콩나물국밥	육개장	통배추국	시금치된장국	닭곰탕/다데기
	코다리조림	오징어볶음	안동찜닭	영광굴비구이	해물아귀찜	돼지갈비찜	팔보채
	잡채	메추리알조림	돌자반볶음	순대야채볶음	계란후라이	타코야끼	단호박튀김/초간장
	치커리유자청무침	숙주나물/구이김	비타민무침	시금치나물	햄감자채볶음	브로콜리초화/구이김	오이부추무침
	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치
	캐플주스	배	요하임	밀감	맛단지	쁘띠첼	단감/율무차
kcal/g	808.2kcal/23.1g	734.8kcal/36.2g	981.7kcal/31.6g	807.9kcal/30.3g	1025.8kcal/46.3g		
간식	갈비만두찜/초간장	달콤치즈샌드	가래떡구이&조청	인삼닭죽	피자호빵	비요뜨(오레오즈)	간식없음
	아침햇살	따뜻한우유	카프리썸	머스캣코코	오라떼	밀감	

\* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

\* 우리학교 급식소는 쌀-백미,현미,잡쌀, 흑미,누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산), 두부,콩비지(국내산), 낙지(베트남산), 식육가공품(국산 외 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)

		12월 2일(월)	12월 3일(화)	12월 4일(수)	12월 5일(목)	12월 6일(금)		
주간 학교급식 영양량		<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식)</li> <li>된장찌개 5.6.13.</li> <li>콩나물무침(조식) 13.</li> <li>한우불고기(조식)</li> <li>우유가죽은뽀로로케익(파바) 1.2.5.6.13.</li> <li>스페셜k 2.6.</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>말감(조생)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식).</li> <li>사골우거지국(조)</li> <li>명엽채볶음 13.</li> <li>닭다리살데리야끼구이 5.6.13.15.</li> <li>고마부시맨빵+버터+딸기잼 1.2.6.13.</li> <li>샐러드+우유+돌김+깍두기 2.9.</li> <li>대추토마토(조) 12.</li> <li>오곡코코볼(시리얼) 2.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식).</li> <li>돈육김치찌개 5.10.</li> <li>가지볶음 5.6.</li> <li>떡갈비아채볶음(조)</li> <li>후레쉬크림빵(뚜레주르) 1.2.5.6.13.</li> <li>골든파인애플</li> <li>아몬드후레이크(시리얼) 6.</li> <li>샐러드+우유+돌김+알타리김치 2.9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식)</li> <li>근대된장국 5.6.</li> <li>한우장조림(양지) 1.5.6.13.</li> <li>두부조림(중식)</li> <li>크로와상+블루베리잼 1.2.6.13.</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>오레오오즈(시리얼) 5.6.13.</li> <li>청포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식)</li> <li>어묵국 6.13.</li> <li>돈삼겹김치찌개</li> <li>잔말치아몬드볶음 9.13.</li> <li>실키롤케이크 1.2.5.6.13.</li> <li>바나나</li> <li>샐러드+우유+돌김+알타리김치 2.9.</li> <li>그라놀라(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/	*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		
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	-25.2	638.2	585.6	567.9	619.3	667.5
탄수화물(g)			54.3	90.7	74.9	68.2	86.1	84.7
단백질(g)	18.3	18.3	17.1	24.6	30.2	22.4	26.3	23.5
지방(g)			28.6	19.8	16.9	12.4	19.3	26.4
비타민A(R.E)	189	267	300.4	279.3	317.4	282.9	287.9	334.4
티아민(mg)	0.34	0.42	0.5	0.4	0.4	0.6	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.1	38.9	58.9	39.7	36.6	26.8	32.6
칼슘(mg)	279	340	347.1	336.2	390.6	302.4	356.5	349.9
철분(mg)	3.9	5.2	4.9	4.3	5.7	4.1	5.3	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

정복란류 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	12월 2일(월)	12월 3일(화)	12월 4일(수)	12월 5일(목)	12월 6일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>콩비지찌개 . 10.</li> <li>떡볶이 13.</li> <li>애호박느타리버섯볶음 9.</li> <li>장각오븐구이&amp;허니머스터드 1.2.5.6.12.13.</li> <li>알타리김치</li> <li>오픈롯(복숭아맛) 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>카레라이스 1.2.6.10.13.</li> <li>메쉬드포테이토 1.2.5.6.13.</li> <li>오이달래무침</li> <li>바베큐립구이 13.</li> <li>포기김치 9.</li> <li>컵무스(티라미수)&amp;자스민차 1.2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>울무밥</li> <li>짬뽕국(돼지고기) 6.9.10.13.</li> <li>계란찜(액란) 1.</li> <li>영양부추무침(중)</li> <li>구이김 13.</li> <li>쇠고기구이+참깨소스(중) 5.6.16.</li> <li>포기김치 9.</li> <li>딸기&amp;연유 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>추가밥</li> <li>미소장국 5.6.</li> <li>시저샐러드 1.2.5.6.10.</li> <li>로제파스타 1.2.6.12.</li> <li>연어스테이크&amp;소스</li> <li>오이피클&amp;포기김치 9.13.</li> <li>구슬아이스크림 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>한우곰탕 1.</li> <li>연근조림 5.6.13.</li> <li>야채스틱(파프리카)&amp;쌈장 5.6.</li> <li>완자전&amp;케찹 1.2.5.6.10.12.</li> <li>불닭맛김 13.</li> <li>각두기</li> <li>메론</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	9.0	918.2	922.8	945.4	909.5	788.4
탄수화물(g)			55.1	143.3	138.3	109.6	99.5	120.1
단백질(g)	18.30	18.30	16.1	34.7	26.0	42.5	42.2	32.9
지방(g)			28.8	22.0	27.9	35.0	38.5	18.2
비타민A(R.E)	189.00	267.00	285.7	309.8	174.6	455.4	303.8	184.9
티아민(mg)	0.34	0.42	0.7	1.1	0.7	0.5	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	0.6	1.1	0.3	0.7	0.5	0.4
비타민C(mg)	28.30	37.10	60.5	73.2	27.3	116.4	35.4	50.4
칼슘(mg)	279.00	340.00	340.6	597.4	120.9	439.9	267.7	277.1
철분(mg)	3.90	5.20	6.7	7.0	4.8	8.8	5.8	6.9

\* 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.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	12월 2일(월)	12월 3일(화)	12월 4일(수)	12월 5일(목)	12월 6일(금)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 무밥+양념장</li> <li>· 쇠고기미역국 (한우) 5.6.</li> <li>· 코다리조림(조식) 5.6.12.</li> <li>· 잡채 5.6.13.</li> <li>· 치커리유자청무침 13.</li> <li>· 포기김치 9.</li> <li>· 바른선캐플푸스(100mi) 12.</li> <li>· 간식/갈비만두(4개)&amp;아침햇살캔 1.5.6.10.13.16.18.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 쇠고기무국(한우) 16.</li> <li>· 메추리알조림 5.6.13.</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 오징어볶음 5.6.17.</li> <li>· 구이김 13.</li> <li>· 포기김치 9.</li> <li>· 배</li> <li>· 간식/달콤치즈샌드&amp;따뜻한우유 2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥</li> <li>· 콩나물국밥(석) 1.5.13.</li> <li>· 안동찜닭 5.6.13.</li> <li>· 비타민우침(석)</li> <li>· 돌자반볶음 13.</li> <li>· 포기김치 9.</li> <li>· 요하임 2.</li> <li>· 간식/가래떡구이&amp;조청&amp;카프리썬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 육개장(한우) 1.5.6.</li> <li>· 시금치나물(석식)</li> <li>· 순대야채볶음 5.6.10.18.</li> <li>· 영광굴비구이 6.13.</li> <li>· 깍두기</li> <li>· 간식/인삼닭죽+머스켓코코</li> <li>· 밀감(조생)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 통배추국</li> <li>· 해물아귀찜 5.9.13.17.</li> <li>· 햄감자채볶음 2.6.10.</li> <li>· 계란후라이 1.5.</li> <li>· 포기김치 9.</li> <li>· 간식/피자호빵+오라떼 2.6.10.</li> <li>· 맛단지 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				
비고									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	5.9	808.2	734.8	981.7	807.9	1025.8	
탄수화물(g)			66.9	116.2	105.8	182.5	113	162	
단백질(g)	18.3	18.3	16.5	23.1	36.2	31.6	30.3	46.3	
지방(g)			16.6	7.2	18.8	13.2	16.7	18.9	
비타민A(R.E)	189	267	340	187	539.9	520.1	256	197	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.5	0.3	0.6	0.5	0.6	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.3	0.7	1	0.5	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.1	65.7	118	29.2	71	69.3	41.2	
칼슘(mg)	279	340	295.1	275.1	284	333.8	123.8	458.7	
철분(mg)	3.9	5.2	11.8	5.2	5.8	30.5	11.1	6.2	

\* 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.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.**