

# 주간식단표

기간 2019년 11월25일~11월30일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일	11월 29일	11월 30일	12월 1일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	부대찌개	쇠고기미역국	장터국밥	황태해장국	매운어묵탕	만두국	쇠고기우국
	한우사태찜	갈치조림	떡갈비야채볶음 (돈육: 국내산)	순살안동찜닭	한우불고기	돈감경김치찜	완자전 (돈육: 국내산)
	숙주나물(미나리)	계란찜	오이생채	참치마요네즈	콩나물무침	양송이버섯볶음	명엽채볶음
	포도/코코팝스	배/그레놀라	골드파인애플/초코칩스	밀감/후르츠링	단감/오레오오즈	사과 /유즐리	청포도/아몬드후레이크
	치즈머핀	꼬마부시맨빵/크림치즈	슈크림빵	샌드위치식빵/사과잼	구름크림빵	실키롤케이크	후레쉬식빵/포도잼
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	파김치/샐러드/우유/김	파김치/샐러드/우유/김
kcal/g	557.5kcal/ 28.6g	502kcal/ 21.7g	539.1kcal/ 21.4g	676.4kcal/ 30.8g	555.2kcal/ 23.1g		
중식	참쌀밥	혼합잡곡밥	찰흑미밥	모닝빵&버터&딸기잼	참쌀밥	치킨마요네즈덮밥	찰현미밥
	떡국	맑은콩나물국	짬뽕국	크림스프/추가밥	갈비탕		북어포감자국
	공치조림	춘천닭갈비	차돌박이구이/참깨소스	수제돈가스/소스 (돈육: 국내산)	오징어튀김/초간장	미소장국	매운등갈비구이/풍두소스
	게살전	단호박그라탕	감자조림	새송이버섯/깻잎지무침	두부조림	회오리감자튀김	일식계란찜
	시금치나물	브로콜리초회	영양부추무침/구이김	토마토카프라제	야채스틱&쌈장/불닭맛김	골뱅이쫄면무침	깻순볶음/구이김
	포기김치	<b>백김치</b>	<b>파김치</b>	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치
	아침에주스(사과)	청포도	구슬아이스크림	머스켓코코	오메가3요구르트	베지밀애플망고	요플레
kcal/g	839.6kcal/ 32g	756.1kcal/ 30.7g	942.6kcal/ 39.9g	901.2kcal/ 37.4g	886.9kcal/ 37.8g		
석식	차수수밥	차조밥	기장밥	참쌀밥	찰흑미밥	참쌀밥	혼합잡곡밥
	근대된장국	된장찌개	순두부찌개	스키야끼	아욱수제비국	대구탕	닭개장
	닭볶음탕	돈편육&쌈장&상추쌈	임연수구이	훈제오리&허니머스터드	가자미조림	한우메추리알장조림	삼치데리야끼구이
	연두부찜/양념간장	진미채호두볶음	데리야끼소시지떡볶음 (돈육: 국내산)	잔멸치캐슈넛볶음	계란말이/케찹	해물파전	순대야채볶음
	비타민무침/구이김	고사리나물	참나물무침	꽃상추무침&쌈무	애호박볶음	쪽파무생채	시금치나물
	포기김치	<b>보쌈김치</b>	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기
	요플레(유자)	이오 大	바나나	뽕띠첼	캐플주스	골드파인애플	밀감
kcal/g	888kcal/ 32.8g	1004.1kcal/ 36.9g	911.4kcal/ 34g	971.6kcal/ 29g			
간식	핫도그&케찹	우동	피자호빵	군고구마	후라이드치킨/허니머스터드 (계육: 국내산)	미트소스스파게티	<b>간식없음</b>
	아침햇살	밀감	초코우유	바나나우유(빙그레)	카프리썬	액티비아	

\* 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(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 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참쌀밥(조식)</li> <li>• 부대찌개</li> <li>1.2.5.6.10.12.</li> <li>• 한우사태찜</li> <li>5.6.13.</li> <li>• 숙주나물(미나리)</li> <li>• 치즈머핀(뚜레쥬르) 1.2.5.6.13.</li> <li>• 코코팍스(시리얼) 6.</li> <li>• 샐러드+우유+돌김+알타리김치 2.9.</li> <li>• 포도(씨없는포도)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찹쌀미밥(조식)</li> <li>• 쇠고기미역국(한우) 5.6.</li> <li>• 갈치조림 13.</li> <li>• 계란찜(액란) 1.</li> <li>• 꼬마부시맨빵/크림치즈 1.2.6.</li> <li>• 배</li> <li>• 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>• 그레놀라(시리얼) 5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찹쌀미밥(조식)</li> <li>• 장터국밥.(조식) 5.6.16.</li> <li>• 오이생채 5.6.</li> <li>• 떡갈비야채볶음</li> <li>• 슈크림빵(뚜레쥬르) 1.2.5.6.13.</li> <li>• 골든파인애플</li> <li>• 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>• 초코칩스(시리얼) 6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찹쌀미밥(조식)</li> <li>• 황태해장국</li> <li>5.6.9.13.</li> <li>• 참치마요네즈(피클) 1.5.13.</li> <li>• 순살안동찜닭 8.</li> <li>• 샌드위치식빵/사과잼 2.6.13.</li> <li>• 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.</li> <li>• 후르트리(시리얼) 5.6.13.</li> <li>• 밀감(조생)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찹쌀미밥(조식)</li> <li>• 매운어묵탕</li> <li>1.5.6.13.</li> <li>• 콩나물우침(조)</li> <li>• 한우불고기</li> <li>• 구름크림빵</li> <li>1.2.5.6.13.</li> <li>• 단감</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/	*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
에너지 (kcal)	823	823	-31.2	557.5	502	539.1	676.4	555.2
탄수화물 (g)			58.6	81.1	69.7	58.1	97.6	86.1
단백질(g)	18.3	18.3	18.7	28.6	21.7	21.4	30.8	23.1
지방(g)			22.7	13.9	14.9	8.6	17.5	12.8
비타민 A(R.E)	189	267	270	358.2	301.7	136.8	276.9	276.3
티아민(mg)	0.34	0.42	0.5	0.6	0.3	0.6	0.5	0.4
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	0.6	0.8	0.6	0.5	0.6	0.6
비타민 C(mg)	28.3	37.1	43.1	32.3	27.5	35.2	70.8	49.5
칼슘(mg)	279	340	256.2	280.6	244.9	277.5	236.5	241.5
철분(mg)	3.9	5.2	4	4	4	3.9	4.7	3.6

\* 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 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

(중식)

청심국제고등학교

주간 학교급식 영양량	11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 떡국</li> <li>· 콩치조림</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 게맛살전 1.5.</li> <li>· 포기김치 9.</li> <li>· 아침에주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥 5.</li> <li>· 맑은콩나물국</li> <li>· 브로컬리초회 5.6.</li> <li>· 춘천닭갈비 13.</li> <li>· 단호박그라탕 2.5.6.10.</li> <li>· 백김치</li> <li>· 청포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흑미밥</li> <li>· 짬뽕국(돼지고기) 6.9.10.13.</li> <li>· 감자조림</li> <li>· 영양부추무침</li> <li>· 구이김 13.</li> <li>· 차돌박이구이&amp;참깨소스 1.5.6.13.</li> <li>· 파김치</li> <li>· 구슬아이스크림 2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 크림스프 1.2.5.6.13.</li> <li>· 머스켓코코컵 2.</li> <li>· 갯잎지무침 13.18.</li> <li>· 토마토카프라제 2.12.13.</li> <li>· 수제돈가스(돈육:국내산)&amp;소스 1.2.5.6.10.13.15.</li> <li>· 새송이버섯볶음</li> <li>· 포기김치 9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 한우갈비탕 1.10.</li> <li>· 야채스틱(파프리카)&amp;쌈장 5.6.</li> <li>· 두부조림(중식)</li> <li>· 오징어튀김(수제)/초간장 2.5.6.13.</li> <li>· 불닭맛김 13.</li> <li>· 깍두기</li> <li>· 오메가3요구르트(연세) 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 필요 량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	5.1	839.6	756.1	942.6	901.2	886.9
탄수화물(g)			57.3	144.1	135.8	113	63.9	134.1
단백질(g)	18.3	18.3	17.2	32	30.7	39.9	37.4	37.8
지방(g)			25.5	13.6	9.1	35.4	37.5	21.2
비타민 A(R.E)	189	267	327.6	351.6	291.8	468.4	323.3	203.1
티아민(mg)	0.34	0.42	0.7	0.4	0.4	0.6	1.9	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.5	0.6
비타민 C(mg)	28.3	37.1	56.3	100.3	52.1	36.5	34.1	58.3
칼슘(mg)	279	340	341.7	322.4	222.9	387.2	360.5	415.4
철분(mg)	3.9	5.2	6.1	6.5	3.8	7.4	6.1	6.7

\* 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

표준류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 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 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
	· 차수수밥 · 근대된장국 5.6. · 연두부짬뽕&양념 간장 5.6. · 닭볶음탕(석식) 5.6.13. · 비타민우침 5.6.13. · 구이김 13. · 포기김치 9. · 요플레(체리&베리) 2. · 간식/ 핫도그& 아침햇살 1.2.5.6.10.12.13	· 차조밥 · 된장찌개 5.6.13. · 돈편육&쌈장&상 추쌈 5.6.9.10.13. · 고사리들깨나물 5.6. · 진미채호두볶음 · 보쌈김치 · 이오대용량 (150ml) 2. · 간식/우동&밀감 1.5.6.	· 기장밥 · 순두부찌개(김 치x) 5.6.10. · 참나물우침 · 데리야끼소시지 떡볶음 6.10.12.13. · 임연수구이 6.7.13. · 포기김치 9. · 바나나 · 간식/피자호빵+ 초코우유 2.6.10.	· 참쌀밥 · 스키야끼 5.6.13.16.18. · 꽃상추우침 5.6. · 무쌈 · 열치캐슈넛볶음 9.13. · 훈제오리&허니 머스터드 1.5. · 뽕피첼 1. · 간식/군고구마& 바나나우유 2.	· 찹쌀미밥 · 아욱수제비국 5.6. · 계란말이&케찹 (액란) 1.5.12.13. · 애호박볶음 · 가자미조림 · 포기김치 9. · 바른선캐플주스 (100ml) 12. · 간식/닭다리후 라이드+카프리썬 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
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
에너지 (kcal)	823	823	15.9	888	1004.1	911.4	971.6	995.4
탄수화물 (g)			60.9	143.8	111.4	137.6	163.1	120.6
단백질(g)	18.3	18.3	17.2	32.8	36.9	34	29	58.7
지방(g)			21.9	19	32.4	24	21.7	11.2
비타민 A(R.E)	189	267	252.2	469.6	112.8	125.6	133.2	420
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.5	0.8	0.6	0.4	0.5
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	0.6	0.6	0.5	0.4	0.4	1.1
비타민 C(mg)	28.3	37.1	90.5	176.4	93.7	37.8	56.8	87.9
칼슘(mg)	279	340	281.6	552.3	200.7	270.7	231.7	152.7
철분(mg)	3.9	5.2	6.2	6.1	4.5	4	5.8	10.4

\* 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 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)

"\*\*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."\*\*"