

주간식단표

기간 2019년 12월 16일~12월 22일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조채은

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일	12월 22일
조식	참쌀밥	참쌀현미밥	참쌀현미밥	참쌀현미밥	참쌀현미밥		
	된장찌개	장터국밥	콩나물국밥	시래기된장국	북어포계란국		
	미트볼조림	돈육간장불고기	갈치조림	한우장조림	광양식불고기		
	콩나물무침	깻잎지무침	쇠고기가지볶음	숙주나물	참치마요네즈		
	바나나/콘앤스위트	사과/초코칩스	포도/아몬드후레이크	배/코코팝스	대추토마토/그레놀라		
	달콤한초코칩머핀	구름크림빵	고마부시맨빵/딸기잼&버터	크로와상/포도잼	샌드위치식빵/사과잼		
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	557.8kcal/20.9g	558kcal/22.7g	649.3kcal/22.5g	593.1kcal/23.4g	501.3kcal/25.6g		
중식	기장밥	추가밥	혼합잡곡밥	셀프후리가케밥	참쌀밥		
	돈육김치찌개	미소장국	쇠고기국	* 쌀국수*	떡만두국		
	한우버섯불고기	크림스파게티 (베이컨-수입산)	영광굴비구이	수제돈가스/소스	닭볶음탕		
	새우튀김&타르타르소스	불고기피자	김치전/불닭맛김	애호박새우전볶음	양송이버섯볶음		
	양배추쌈/쌈장	닭꼬치구이	물미역&브로컬리/초고추장	요거트과일샐러드	비타민무침		
	알타리김치	포기김치/오이피클	알타리김치	포기김치	포기김치		
	인절미&유자차	복숭아이스티	연세오메가3요구르트	바른선식혜100ml	뽕띠첼		
kcal/g	969.9kcal/32g	957.6kcal/39.2g	799.6kcal/34.9g	877.1kcal/28.9g	871.2kcal/34.2g		
석식	참쌀현미밥	참쌀밥	차수수밥	차조밥			
	쇠고기미역국	어묵탕 (어묵-수입산)	근대된장국	감자탕			
	치즈불닭&김가루	돈삼겹살김치찜	훈제오리/허니머스터드	일식계란찜			
	문어포파리고추조림	단호박그라탕	무쌈&치커리초장무침	잔멸치아몬드볶음			
	시금치나물	오이생채	두부조림	야채스틱/쌈장			
	포기김치	알타리김치	포기김치	깍두기			
	캐플주스	요하임	밀감	따옴주스(오렌지)			
kcal/g	892.5kcal/39g	1039.7kcal/43.7g	795kcal/28g	960.6kcal/32.4g			
간식	향도그&케첩	소떡소떡구이	단호박부꾸미	던킨도너츠			
	빙그레바나나우유	카프리썬	오라떼	따뜻한우유			

* 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(국산 외는 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	12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
		<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(조식) · 된장찌개 5.6.13. · 콩나물무침(조) · 미트볼조림 5.6.12.13.16.18. · 달콤한초코칩머핀 1.2.5.6.13. · 바나나 · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 콘앤스위트(시리얼) 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 장터국밥.(조식) 5.6.16. · 장터국밥.(조식) · 갯잎지무침 13.18. · 돈육간장불고기(조) 5.6.13. · 구름크림빵 1.2.5.6.13. · 사과 · 샐러드+우유+돌김+깍두기 2.9. · 초코칩스(시리얼) 6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 콩나물국밥(조식) 1.5.13. · 갈치조림(조식) 5.6. · 쇠고기가지볶음 · 꼬마부시맨빵/딸기잼 1.2.6.13. · 아몬드후레이크(시리얼) 6. · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 포도(청포도,통슨) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 시래기된장국 · 한우장조림 1.5.6.13. · 숙주나물(미나리) · 크로와상 1.2.6. · 배 · 코코팝스(시리얼) 6. · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 포도잼

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				/	/	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)	823.00	823.00	-30.5	557.8	558.0	649.3	593.1	501.3
탄수화물(g)			58.3	72.4	87.5	95.1	91.9	62.1
단백질(g)	18.30	18.30	16.4	20.9	22.7	22.5	23.4	25.6
지방(g)			25.4	16.8	12.0	20.1	14.5	15.7
비타민 A(R.E)	189.00	267.00	257.3	233.7	319.5	300.8	248.6	184.0
티아민(mg)	0.34	0.42	0.4	0.4	0.7	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.5
비타민 C(mg)	28.30	37.10	27.7	40.3	30.9	23.6	27.4	16.4
칼슘(mg)	279.00	340.00	283.1	330.3	238.2	282.0	376.6	188.3
철분(mg)	3.90	5.20	4.6	4.4	4.6	4.2	5.9	4.1

* 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)

				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)
주간 학교급식 영양량				• 기장밥 • 돈육김치찌개 5.10. • 한우버섯불고기 • 새우튀김&타르소스 (2개씩) 1.5.6.9.13. • 알타리김치 • 인절미&유자차 • 양배추쌈&쌈장 5.6.	• 추가밥 • 미소장국 5.6. • 크림스파게티 • 닭꼬치구이(데리야끼) 5.6.12.13. • 오이피클&포기김치 9.13. • 불고기피자 2.5.6.10.12.13.16.18. • 복숭아아이스티	• 혼합잡곡밥 5. • 쇠고기무국(한우) 5.6.16. • 물미역&브로컬리/초고추장 13. • 김치전 6.9. • 영광굴비구이 6.13. • 불닭맛김 13. • 알타리김치 • 오메가3요구르트(연세) 2.	• 셀프후리가케밥 1.5.9.13.16. • 쌀국수 6.12. • 요거트과일샐러드 1.5.12. • 애호박새우젓볶음 • 애호박새우젓볶음 9.13. • 수제돈가스/소스(돈육:국산) 1.2.5.6.10.12.13. • 포기김치 9. • 바른선식혜(100ml)	• 참쌀밥 • 떡만두국 1.5.6.10.13. • 닭볶음탕(중식) 5.6.13. • 비타민무침 5.6.13. • 양송이버섯볶음 13. • 포기김치 9. • 뽕피첼 1.
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	823	8.8	969.9	957.6	799.6	877.1	871.2
탄수화물 (g)			55.5	128.7	92.3	112.3	127.6	135.9
단백질(g)	18.3	18.3	15.7	32	39.2	34.9	28.9	34.2
지방(g)			28.7	28.2	44	23	22.2	19.8
비타민 A(R.E)	189	267	253.3	300.5	212.3	234.5	106.8	412.5
티아민 (mg)	0.34	0.42	0.3	0.4	0.3	0.3	0.2	0.5
리보플라 빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.4	0.8	0.5	0.3	0.7
비타민 C(mg)	28.3	37.1	36.3	44.2	17.7	61.1	23.9	34.4
칼슘(mg)	279	340	343.3	196.4	645.2	359.8	197.6	317.3
철분(mg)	3.9	5.2	7.1	8	7.2	9.2	3.2	8

* 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)

				12월 16일(월)	12월 17일(화)	12월 18일(수)	12월 19일(목)	12월 20일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 찰현미밥 • 쇠고기미역국(한우) 5.6. • 문어포파리고추조림 5.6.13. • 시금치나물(석식) • 치즈불닭&김가루 • 포기김치 9. • 바른선캐플주스(100ml) 12. • 간식/핫도그+빙그레바나나우유 2.12.10.	• 찰쌀밥 • 어묵탕 1.5.6.13. • 돈삼겉김치찜 • 오이생채 • 단호박그라탕 2.5.6.10. • 알타리김치 • 요하임 2. • 간식/ 소떡소떡구이&카프리썸 2.5.6.10.12.13.	• 차수수밥 • 근대된장국 5.6. • 무쌈/치커리초장무침 5.6. • 두부조림 • 훈제오리&허니머스터드 1.5. • 포기김치 9. • 밀감(조생) • 간식/단호박부꾸미&오라떼 2.5.6.	• 차조밥 • 감자탕 5.6.9.10.18. • 일식계란찜 6.9. • 야채스틱(파프리카)&쌈장 5.6. • 잔멸치아몬드볶음 9.13. • 깍두기 • 따옴주스(오렌지) • 간식/던킨도너츠+따뜻한우유 1.2.5.6.10.		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀				국내산	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	국내산	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	823	823	12	892.5	1039.7	795	960.6		
탄수화물(g)			61	144.4	122.6	125.6	142.1		
단백질(g)	18.3	18.3	16.3	39	43.7	28	32.4		
지방(g)			22.7	16.4	23.5	19.9	28.6		
비타민 A(R.E)	189	267	245.3	335.8	281.1	132.2	232.2		
티아민(mg)	0.34	0.42	0.8	0.4	1.9	0.3	0.4		
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.7	1.5	0.2	0.5		
비타민 C(mg)	28.3	37.1	53.8	56.2	83	41	34.8		
칼슘(mg)	279	340	283.7	244	318.5	195.7	376.5		
철분(mg)	3.9	5.2	5.6	6.1	6.1	5.2	4.8		

* 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.**