

주간식단표

기간 2019년 12월23일~12월29일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

방학식

크리스마스(12명)

고입면접

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	12월 27일	12월 28일	12월 29일
조식	참쌀밥	찰현미밥		찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	콩나물국밥	조랭이떡국		김치찌개	된장찌개	떡만두국	
	스크램블에그 & 베이컨구이 (돈육: 수입산)	닭다리살데리야끼구이		한우불고기	비엔나소시지케참볶음 (돈육: 국내산)	제육볶음	
	연두부찜&양념간장	숙주나물		명엽채볶음	영광굴비구이	브로컬리초회	
	샌드위치식빵&버터&딸기잼	후레쉬크림빵		후레쉬식빵/딸기잼	모닝빵/포도잼	꼬마부시맨빵/버터	
	밀감/오레오오즈	골든파인애플/그레놀라		배/초코칩스	포도/그레놀라	사과/ 아몬드후레이크	
	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	694.9kcal / 29.6g	569.5kcal / 25.3g					
중식	참쌀밥	오므라이스		찰현미밥	참쌀밥	혼합잡곡밥	
	참치김치찌개	미소장국		쇠고기우국	닭개장	쇠고기미역국	
	돈육구이	함박스테이크/소스		훈제오리구이& 쌈무	오징어미나리무침	안동찜닭	
	진미채우침	시저샐러드		애너타리버섯볶음	감자볶음/구이김	해물파전/초간장	
	애호박새우젓볶음	오이생채		깻잎지우침/구이김	콩나물우침	오이생채	
	알타리김치	포기김치		포기김치	깍두기	포기김치	
	오렌지나무	바나나우유		골든파인애플	요플레	음료	
kcal/g	718.2kcal / 37.6g						
석식	참쌀현미밥		콩나물밥&달래양념장	혼합잡곡밥	찰흑미밥		
	쇠고기미역국		통배추국	감자탕	팽이된장국		
	가자미구이		낙지볶음/소면	갈치카레구이	돈편육&새우젓		
	잡채		완자전	잡채/구이김	상추쌈&푹고추&마늘		
	시금치나물		꽃상추우침	야채스틱/쌈장	두부조림		
	포기김치		포기김치	깍두기	포기김치		
	캐리요구르트		밀감	뽕띠첼	음료		
kcal/g	934.6kcal / 45.1g						
간식	짜장면						
	머스켓코코						

* 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)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(조식) · 콩나물국밥(조) 1.5.13. · 연두부+양념장 5.6. · 베이컨구이 · 스크램블에그(액란, 야채 x)/ 케첩 1.2.5.6.10.12.13. · 샌드위치식빵&딸기잼&버터 1.2.5.6.13. · 밀감 · 오레오오즈 2.5.6.13. · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 조랭이떡국 1. · 숙주나물(미나리) · 닭다리살데리야끼구이(조식) 5.6.13.15. · 후레쉬크림빵(뚜레주르) 1.2.5.6.13. · 골든파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 그레놀라(시리얼) 5.6.13. 		<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 김치찌개(조식) 5.10. · 한우불고기 · 명엽채볶음 5.6.13.14.16.18. · 후레쉬식빵/딸기잼 1.2.5.6.13. · 배 · 샐러드+우유+돌김+알타리김치 2.9. · 초코책스(시리얼) 6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 된장찌개 5.6. · 비엔나케첩볶음(무향생제형) 2.6.10.13. · 영광굴비구이 6.13. · 모닝빵/블루베리잼 1.2.5.6.13. · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 그레놀라(시리얼) 5.6.13. · 포도

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
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
콩	국내산	국내산		국내산	국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823.00	823.00	-4.2	694.9	569.5		930.2	958.7
탄수화물(g)			55.2	88.0	93.1		129.0	104.7
단백질(g)	18.30	18.30	19.4	29.6	25.3		44.7	45.9
지방(g)			25.5	24.9	10.0		17.2	32.9
비타민A(R.E)	189.00	267.00	402.7	412.8	403.7		668.5	125.8
티아민(mg)	0.34	0.42	1.7	0.7	0.4		3.4	2.1
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	0.8	0.9	0.7		0.9	0.5
비타민C(mg)	28.30	37.10	50.6	60.0	45.9		53.6	42.7
칼슘(mg)	279.00	340.00	336.2	351.4	300.5		434.8	257.9
철분(mg)	3.90	5.20	8.0	5.1	4.6		9.8	12.6

* 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 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

(중식)

청심국제고등학교

주간 학교급식 영양량	12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥(중식) • 찰치김치찌개. • 진미채무침 17. • 돈육구이 5.6. • 애호박새우젓볶음 9.13. • 알타리김치 • 오렌지나무 	<ul style="list-style-type: none"> • 미소장국 5.6. • 오이생채 5.6. • 오므라이스(햄) 1.2.5.6.10.12.13. • 수제함박스테이크/데미소스 1.2.5.6.10.12.13. • 포기김치 9. • 바나나우유 2. 		<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 쇠고기무국(한우) 5.6.16. • 애너타리버섯볶음 • 갯잎지무침 13.18. • 훈제오리& 무쌈 • 구이김 13. • 포기김치 9. • 골든파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 닭개장 1. • 콩나물무침 • 오징어미나리무침 5.6.13.18. • 감자볶음 • 구이김 13. • 깍두기 • 베지밀 5.13.

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	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	15.1	718.2	1074.8		1003.3	993.6
탄수화물(g)			53.4	97.5	111.8		140.3	152.2
단백질(g)	18.3	18.3	20.4	37.6	54.3		45.6	54
지방(g)			26.2	19.1	40.1		27.6	22.6
비타민 A(R.E)	189	267	290	175.3	409.9		307	267.6
티아민(mg)	0.34	0.42	1	1.1	1		0.7	1.2
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.4	1.1		0.8	0.6
비타민 C(mg)	28.3	37.1	65.2	72.8	42.7		69.6	75.8
칼슘(mg)	279	340	382.3	146.1	803.9		283.3	295.9
철분(mg)	3.9	5.2	9	5.4	12		9.9	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 정

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)

				12월 23일(월)	12월 24일(화)	12월 25일(수)	12월 26일(목)	12월 27일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찹쌀현미밥 • 쇠고기미역국 (한우, 석) 16. • 잡채 5.6.13. • 시금치나물(석식) • 연어스테이크&소스 • 포기김치 9. • 닥터캡슐 2. • 간식/짜장면+머스켓코코 1.2.5.6.10.13.		• 콩나물밥&달래양념간장 5.6. • 통배추국 • 꽃상추무침 5.6. • 낙지볶음/소면 5.6.13. • 완자전&케찹 1.2.5.6.10.12. • 포기김치 9. • 밀감(조생)	• 혼합잡곡밥 5. • 감자탕 5.6.9.10.18. • 잡채 5.6.13. • 야채스틱(파프리카)&쌈장 5.6. • 구이김 13. • 갈치카레구이(석식) 2.5.6.13. • 깍두기 • 뿌찌첼 1.	• 찹쌀미밥 • 팽이된장국 5. • 돈편육&새우젓 9.10. • 두부조림 • 포기김치 9. • 상추쌈&풋고추&마늘쌈장 5.6.13. • 머스켓코코
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	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				/	/	/	국내산 /	/
오징어/가공품				국내산/국내산	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
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	25	934.6		974.6	1082.2	1123
탄수화물(g)			62.8	132		180.8	183.9	120.6
단백질(g)	18.3	18.3	17.4	45.1		41.9	40.9	43.5
지방(g)			19.8	15.7		10.6	18.9	41.3
비타민 A(R.E)	189	267	402.5	197.7		801.2	395.3	215.6
티아민(mg)	0.34	0.42	0.8	0.6		0.6	0.7	1.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.4		0.4	0.4	0.8
비타민 C(mg)	28.3	37.1	85.5	31.4		129.9	117.1	63.7
칼슘(mg)	279	340	283.7	281.5		329.4	247.5	276.5
철분(mg)	3.9	5.2	8.2	10.2		5.5	9.5	7.5

* 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.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 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다. 제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.