

주간식단표

기간 2020년2월10일~2월16일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조재은

날짜	개학			졸업식		
	월	화	수	목	금	토
	2월 10일	2월 11일	2월 12일	2월 13일	2월 14일	2월 15일
조식			참쌀현미밥	참쌀현미밥	참쌀현미밥	
			어묵탕 (어묵:수입산)	떡국	쇠고기미역국	
			닭다리살데리야끼구이	진미채무침	베이컨구이/깻잎지무침 (돈육:수입산)	
			애호박볶음	두부조림	스크램블에그	
			부드러운크림치즈번	롤케익	식빵(뚜레쥬르)/버터&딸기잼	
			오곡초코볼/사과	오레오오즈/대추토마토	초코칩스/포도	
			포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	
kcal/g			596.5kcal/26.7g	770.4kcal/29.2g	856.4/31.1g	
중식	참쌀밥	참쌀밥	카레라아스	참쌀현미밥	참쌀밥	
	시금치된장국	버섯찌개		참치김치찌개	닭곰탕&닭죽	
	낙지볶음/소면	햇골드왕/머스터드	바베큐립	수제돈가스/소스	코다리조림	
	두부구이	연근조림	새송이버섯볶음	떡볶이 (어묵:수입산)	갈비만두찜/초간장	
	깻순볶음	콩나물무침	막대감자튀김/케첩	시금치나물	야채스틱&쌈장	
	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치	수제배추겉절이	
	아이스홍시	오라떼	복숭아아스티	딸기&연유	밀감	
kcal/g	945.9kcal/48.4g	862.6kcal/35.1g	758.8kcal/22.2g	814.5kcal/36.3g	836.9kcal/111.4g	
석식			찰흑미밥	혼합잡곡밥		
			황태해장국	감자탕		
			제육볶음	가자미카레구이		
			옛날소세지전 (어묵:수입산)	단호박그라탕		
			상추쌈&쌈장/돌자반볶음	브로콜리초회/구이김		
			포기김치	깍두기		
			포도나무	요하임		
kcal/g			1089.6kcal/48.9g	1257.4kcal/52.3g		
간식			초코칩머핀	짜장면(사천)		
			저지방우유	카프리썬		

* 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(국내산 외 별도포기) 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				2월 10일(월)	2월 11일(화)	2월 12일(수)	2월 13일(목)	2월 14일(금)
						• 찹쌀현미밥 • 어묵탕 1.5.6.13. • 애호박볶음 • 닭다리살데리야 껌구이 5.6.13.15. • 부드러운크림치 즘번 1.2.5.6.13. • 사과 • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 2.9. • 오곡코코볼(시리 얼) 2.6.	• 찹쌀현미밥 • 떡국 • 진미채무침 17. • 두부조림(조식) • 오레오오즈 2.5.6.13. • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 2.9. • 롤케익 1.2.6. • 대추토마토 12.	• 찹쌀현미밥 • 쇠고기미역국 (조) 16. • 깻잎지무침 13.18. • 베이컨구이 • 스크램블에그(우 유) 1.2.5.6.12.13. • 식빵(뚜레쥬르)+ 버터&딸기잼 1.2.5.6.13. • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 2.9. • 포도 • 초코칩스 6.
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀						국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				/	/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	국내산(한우)/
돼지고기/가공품				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				/	/	*베트남산/	*베트남산/	*베트남산/
명태/가공품				/	/	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				/	/	/	/	/
갈치/가공품				/	/	/	/	/
오징어/가공품				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				/	/	/	/	/
두부						국내산	국내산	국내산
콩						국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823.00	823.00	-10.0			596.5	770.4	856.4
탄수화물(g)			55.7			97.3	106.6	98.4
단백질(g)	18.30	18.30	16.0			26.7	29.2	31.1
지방(g)			28.2			10.7	21.2	36.1
비타민A(R.E)	189.00	267.00	292.8			226.8	383.7	267.8
티아민(mg)	0.34	0.42	1.1			0.5	2.1	0.6
리보플라빈 (mg)	0.44	0.50	0.8			0.5	1.2	0.7
비타민C(mg)	28.30	37.10	29.7			37.8	24.4	26.8
칼슘(mg)	279.00	340.00	356.4			454.0	375.6	239.6
철분(mg)	3.90	5.20	5.4			6.7	4.7	4.7

* 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 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

(중식)

주간 학교급식 영양량	2월 10일(월)	2월 11일(화)	2월 12일(수)	2월 13일(목)	2월 14일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 시금치된장국 · 깻순볶음 5.6. · 낙지볶음/소면 5.6.13. · 두부구이/양념간장 5.6. · 포기김치 9. · 아이스홍시 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 버섯찌개 5.6.16. · 연근조림 5.6.13. · 콩나물무침(중) · 핫골드왕/허니머스터드 1.2.5.6.13.15.16. · 포기김치 9. · 오라떼 2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스 1.2.6.10. · 새송이버섯볶음 · 막대감자튀김/케찹 5.12.13. · 바베큐폭립 10. · 포기김치 9. · 복숭아아이스티 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀현미밥 · 참치김치찌개. · 시금치나물(중식) · 떡볶이 · 수제돈가스(돈육:국내산)&소스 1.2.5.6.10.13.15. · 알타리김치 · 딸기&연유 2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 닭곰탕/닭죽 5.6.12. · 코다리조림 · 야채스틱(파프리카)&쌈장 5.6. · 수제배추겉절이 9. · 캐리요구르트 2. · 갈비만두/초간장 1.5.6.10.13.16.18.

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/러시아산	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산
고등어/가공품				/	/	/	/	/
갈치/가공품				/	/	/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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	2.5	945.9	862.6	758.8	814.5	836.9
탄수화물(g)			64.6	131	143.2	119.3	130	111.4
단백질(g)	18.3	18.3	17.6	48.4	35.1	22.2	36.3	31.1
지방(g)			17.8	28.6	3.3	20.2	16	9.4
비타민A(R.E)	189	267	324	980.8	58.1	128.7	326.6	125.6
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.6	0.7	0.7	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.6	0.6	0.4	0.4	0.4
비타민C(mg)	28.3	37.1	81.3	84.8	102.8	28.2	133.9	56.6
칼슘(mg)	279	340	343.2	909.2	147.1	86.7	306.5	266.6
철분(mg)	3.9	5.2	6.6	11.6	6.4	4.8	4.8	5.4

* 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

(석식)

				2월 10일(월)	2월 11일(화)	2월 12일(수)	2월 13일(목)	2월 14일(금)
주간 학교급식 영양량						• 찰흑미밥 • 황태해장국 5. • 제육볶음(석식) 10. • 돌자반볶음 13. • 옛날소시지전 5.6.10.13. • 포기김치 9. • 상추쌈&쌈장 5.6.13. • 포도나무 5.13. • 간식/초코칩머핀 &저지방우유 1.2.5.6.13.	• 혼합잡곡밥 • 감자탕 5.6.10. • 브로콜리초회 • 단호박그라탕 2.5.6.10. • 구이감 13. • 가자미카레구이 2.5.6.13.16. • 깍두기 • 요하임 2. • 간식/짜장면&카 프리션 1.2.5.6.13.	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀						국내산	국내산	
김치류/고춧가루				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	/
쇠고기(종류)/가공품				/	/	국내산(한우)/	국내산(한우)/	/
돼지고기/가공품				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	/
닭고기/가공품				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	/
오리고기/가공품				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	/
낙지/가공품				/	/	*베트남산/	*베트남산/	/
명태/가공품				/	/	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	/
고등어/가공품				/	/	/	/	/
갈치/가공품				/	/	/	/	/
오징어/가공품				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	/
꽃게/가공품				/	/	국내산/	국내산/	/
참조기/가공품				/	/	/	/	/
두부						국내산	국내산	
콩						국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	42.6			1089.6	1257.4	
탄수화물(g)			56.9			133	163.9	
단백질(g)	18.3	18.3	19.4			48.9	52.3	
지방(g)			23.7			33.5	21.5	
비타민A(R.E)	189	267	499.8			612.8	386.7	
티아민(mg)	0.34	0.42	1			1.4	0.6	
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	1.3			1.3	1.2	
비타민C(mg)	28.3	37.1	88.6			75.6	101.5	
칼슘(mg)	279	340	358.7			418.2	299.2	
철분(mg)	3.9	5.2	25			40.7	9.3	

* 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)

**석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반량이 고려되지 않아 영양량이 초과될 수 있습니다.
양은 충분히 제공되니 조절하여 드시기 바랍니다.**