

주간식단표

기간 2020년 2월 17일~2월 23일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	2월 17일	2월 18일	2월 19일	2월 20일	2월 21일	2월 22일	2월 23일
조식	잡쌀밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥		
	김치콩나물국	버섯찌개	한우곰탕	근대된장국	쇠고기미역국		
	훈제오리/허니머스터드	돈육메추리알장조림	삼치데리야끼구이	한우버섯불고기	제육볶음		
	진미채무침/무쌈	참치마요네즈	브로컬리초회	오이생채	연근조림		
	후레쉬크림빵	샌드위치식빵/사과잼	맛보로소보빵	베이글	모닝빵/딸기잼		
	초코칩스/오렌지	콘앤스위트/배	오곡초코볼/사과	그레놀라/밀감	오레오오즈/골드파인애플		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	587.5kcal/ 29.8g	750.5kcal/ 40.5g	638.2kcal/ 27.3g	692.2kcal/ 26.7g	623.2kcal/ 23.1g		
중식	잡쌀밥	잡쌀밥	콩나물밥/달래양념간장	차돌박이깍두기볶음밥	셀프충무김밥		
	짬뽕국	시래기된장국	미소장국		니가가락국수		
	수제탕수육/과일소스	순살치킨/허니머스터드	해물완자전/케찹 (연육: 수입산)	계란파국	충무식오징어무침		
	감자채볶음	두부조림	쇠고기가지볶음	치킨텐터/야채샐러드/토마토 (계육: 국내산)	사각어묵볶음		
	숙주나물	비타민무침/구이김	꽃상추무침	또띠아/샐사소스/샤워크림	단호박그라탕		
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/오이피클	포기김치		
	메일바이오앤칼슘	포도	초코우유	오렌지나무	양팡플러스		
kcal/g	1069.3kcal/ 37.4g	1026.3kcal/ 38.6g	731.9kcal/ 30.5g	765.6kcal/ 23.3g	905.4kcal/ 40.8g		
석식	보리밥	차수수밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥			
	통배추국	어묵탕(어묵: 수입산)	북어감자국	쇠고기무국			
	치즈불닭	돈삼겹살김치찜	춘천닭갈비	코다리조림			
	애호박전	계란찜	돌자반볶음	궁중떡볶이/구이김			
	한국식샐러드/구이김	시금치나물	마카로니옥수수콘샐러트	치커리유자정무침			
	포기김치	알타리김치	포기김치	포기김치			
	밀감	요하임	쁘띠첼	포도			
kcal/g	910kcal/ 35.1g	982.3kcal/ 40g	1122.6kcal/ 40.2g	843.2kcal/ 27.3g			
간식	씨앗호떡	아메리칸핫도그 (돈육: 국내산)	주먹밥 (돈육: 국내산)	군만두(3개씩)			
	저지방우유	2%음료	알로에주스	카프리썬			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀-백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지(국내산), 낙지(베트남산), 식육가공품(국내산) 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 17일(월)	2월 18일(화)	2월 19일(수)	2월 20일(목)	2월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 김치콩나물국 · 우쌈 · 진미 채우침 17. · 훈제오리&허니머스터드 1.5. · 후레쉬크림빵 1.2.5.6.13. · 오렌지 · 샐러드+우유+돌김+알타리김치 2.9. · 초코чек스(시리얼) 6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀현미밥 · 버섯찌개 5.6.16. · 돈육메추리알조림 · 참치마요네즈 1.5.13. · 배 · 샌드위치식빵/사과썬 2.6.13. · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 콘앤스위트(시리얼) 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀현미밥 · 한우설렁탕/소면 5.6. · 브로컬리초회 · 삼치데리야끼구이 · 맛보로스보로(두레주르) 1.2.5.6.13. · 사과 · 샐러드+우유+돌김+깍두기 2.9. · 오곡코코볼(시리얼) 2.6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀현미밥 · 근대된장국 5.6. · 오이생채 · 한우버섯불고기(조) · 베이글 1.2.5.6.13. · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. · 그레놀라 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀현미밥 · 쇠고기미역국(한우) 5.6. · 연근조림 5.6.13. · 제육볶음 10. · 모닝빵(비올레뜨)/딸기빵 1.2.5.6.13. · 골든파인애플 · 오레오오즈 2.5.6.13. · 샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.
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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823.00	823.00	-20.0	587.5	750.5	638.2	692.2	623.2
탄수화물(g)			59.6	74.4	102.8	94.3	106.8	104.2
단백질(g)	18.30	18.30	18.2	29.8	40.5	27.3	26.7	23.1
지방(g)			22.2	19.3	18.8	11.6	17.5	12.7
비타민 A(R.E)	189.00	267.00	243.7	270.4	131.9	196.7	357.1	262.5
티아민(mg)	0.34	0.42	0.7	0.4	0.7	0.8	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	0.7	0.6	0.8	0.5	0.8	0.6
비타민C(mg)	28.30	37.10	41.8	57.6	21.9	25.4	59.1	45.0
칼슘(mg)	279.00	340.00	307.2	349.2	280.4	308.4	345.9	252.2
철분(mg)	3.90	5.20	5.7	4.7	5.9	7.4	6.3	4.0

* 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) 19.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				2월 17일(월)	2월 18일(화)	2월 19일(수)	2월 20일(목)	2월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 짬뽕국(돼지고기) 6.9. 10. 13. · 숙주나물(미나리) · 감자채볶음 · 수제탕수육/과일소스 1.5.6. 10. 12. 13. · 구이김 13. · 포기김치 9. · 매일바이오회이버앤칼슘 2.11. 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 시래기된장국 · 비타민주침 5.6. 13. · 두부조림(중식) 5.6. · 순살치킨&허니머스터드 1.5.6. 13. 15. · 구이김 13. · 포기김치 9. · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥&달래양념간장 5.6. 14. 16. 18. · 미소장국 5.6. · 꽃상추무침(중) · 쇠고기가지볶음 · 해물완자전&케첩 1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.17.18. · 포기김치 9. · 초코우유 2.6.10. 	<ul style="list-style-type: none"> · 차돌박이깍두기볶음밥 5.6.9.13.16. · 계란파국 · 포기김치 9. · 오이피클 · 토피아/살사소스./샤워크림 1.2.5.6.12.13.15. · 오렌지나무 · 치킨텐더/야채슬라이스/토마토 1.2.5.6.12.13.15. 	<ul style="list-style-type: none"> · 셸프충무김밥 · 니가가락국수 5.6. 13. · 충무식오징어무침(무) · 사각어묵볶음 · 감자그라탕 1.2.5.6. 13. · 포기김치 9. · 양파플러스 2.
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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	9.3	1069.3	1026.3	731.9	765.6	905.4
탄수화물(g)			56.5	154.1	124.1	93.8	76.3	140.9
단백질(g)	18.3	18.3	16.4	37.4	38.6	30.5	23.3	40.8
지방(g)			27.2	30.6	37.4	24.3	14.8	19
비타민 A(R.E)	189	267	382.3	438.8	386.7	431.7	385.4	268.7
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.9	0.4	0.6	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.3	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.1	52.1	41.7	22.7	31.6	116.3	48.2
칼슘(mg)	279	340	376.9	521.1	248.7	299.1	353.8	461.8
철분(mg)	3.9	5.2	5.9	5.5	8.1	5.7	4.5	5.9

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 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) 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

(석식)

청심국제고등학교

				2월 17일(월)	2월 18일(화)	2월 19일(수)	2월 20일(목)	2월 21일(금)
				주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 통배추국 • 한국식샐러드 5.6. • 치즈불닭 • 애호박전 1.6. • 구이김 13. • 포기김치 9. • 밀감(조생) • 간식/ 씨앗호떡+저지방우유 1.2.5.6.13.
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	러시아산/러시아산	러시아산/러시아산	/
고등어/가공품				/	/	/	/	/
갈치/가공품				/	/	/	/	/
오징어/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
참조기/가공품				/	/	/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
비교								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	17.2	910	982.3	1122.6	843.2	
탄수화물(g)			66	149	128.9	171.9	154.4	
단백질(g)	18.3	18.3	15.6	35.1	40	40.2	27.3	
지방(g)			18.4	18.2	24.2	19.5	12.8	
비타민A(R.E)	189	267	365.5	361.3	305	557.4	238.4	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	0.7	0.5	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.1	67.2	93	34.8	55.5	85.5	
칼슘(mg)	279	340	306.1	445.6	270.9	232.8	274.9	
철분(mg)	3.9	5.2	18.3	4.2	21.1	40.5	7.5	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 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

"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."**