주 간 식 단 표

기 간 2020년 2월24일~2월29일

영양사 :조채은

(에너지kcal/단백질g)

신입생0T 신입생0T 신입생0T

날짜	월	화	수	목	금		
	2월 24일	2월 25일	2월 26일	2월 27일	2월 28일		
조식	찹쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	북어포계란국	참치김치찌개	순두부찌개	떡국	장터국밥		
	두부조림	돈육장조림	한우불고기	닭다리살데리야끼구이	계란찜		
	비엔나소시지볶음	애호박새우젓볶음	시금치나물	콩나물무침	진미채무침		
	꼬마부시맨빵/버터	식빵(뚜레쥬르)/포도쨈	모닝빵/딸기쨈	단팥소보로	부드러운크림치즈번		
	밀감/아몬드후레이크	대추토마토/초코첵스	배/그래놀라	골드파인애플/아몬드후레이크	오렌지/오레오오즈		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	702.8kcal/25.2g	726.4kcal/35.7g	730.1kcal/32.4g	742.2kcal/32.6g	594.0kcal/24.6g		
중식	추가밥	찹쌀밥	추가밥	찹쌀밥	찰현미밥		
	유부우동	순대국밥	미소장국	쌀국수	근대된장국		
	수제돈가스/소스	팔보채	함박스테이크/데미소스	돈편육	안동찜닭		
	양송이버섯볶음	도토리묵/양념간장	미트소스스파게티	상추쌈&쌈장	탕평채		
	단무지	아삭이고추쌈장무침	맛감자튀김/케첩	잔멸치아몬드볶음	물미역&초고추장		
	포기김치	깍두기	포기김치/오이피클	보쌈김치	포기김치		
	오렌지	캐리요구르트	트로피카나오렌지주스	매실차	쁘띠첼		
kcal/g	774.2kcal/28.3g	736.6kcal/30.6g	1118.3kcal/35.1g	970.7kcal/38.3g	666.5kcal/29.8g		
석식	찰흑미밥	하이라이스	기장밥	혼합잡곡밥			
	콩나물국밥		쇠고기미역국	부대찌개			
	오삼불고기	장각오븐구이/양념치킨소스	영광굴비구이	언양식불고기&파채			
	감자조림	쫄면골뱅이무침	떡볶이(어묵:수입산)	돌자반볶음			
	양배추쌈/쌈장	시저샐럿	꽃상추무침/구이김	숙주미나리나물			
	알타리김치	포기김치	포기김치	알타리김치			
	바나나우유(200ml)	포도	요하임	바른선식혜100ml			
kcal/g	902.5kcal/31.7g	822.8kcal/27g	1065.7kcal/37.8g	744.8kcal/36.2g			
간식	달콤샌드위치	단호박부꾸미	롤피자	군고구마			
	아침에주스	알로에주스	게토레이	저지방우유			

* 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 외 별도표기)** 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 24일(월)	2월 25일(화)	2월 26일(수)	2월 27일(목)	2월 28일(금)
	・찹쌀밥(조식) ・북어포계란국 1.9. ・비엔나소세지볶음(조식) 2.6.10.13. ・두부조림(조식) ・꼬마부시맨빵+버터 1.2.6.13. ・샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. ・밀감(조생) ・아몬드후레이크(시리얼) 5.6.13.	・찰현미밥 ・참치김치찌개. 5.6. ・돈육장조림 1.5.6.10.13. ・애호박새우젓볶음 9.13. ・식빵(뚜레쥬르)+포도쨈 1.2.5.6.13. ・샐러드+우유+돌김+알타리김치 2.9. ・대추토마토 12. ・초코첵스 6.	・찰현미밥 ・순두부찌개 5.6.10. ・시금치나물 ・한우불고기 ・모닝빵(비올레뜨)/딸기쨈 1.2.5.6.13. ・바나나 ・샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9. ・그래놀라 5.6.13.	・찰현미밥 ・떡국 ・콩나물무침 ・닭다리살데리야끼구이 5.6.13.15. ・단팥소보로빵 1.2.5.6.13. ・골든파인애플 ・아몬드후레이크 6. ・샐러드+우유+돌김+포기김치 2.9.	・찰현미밥 ・장터국밥.(조식) 5.6.16. ・계란찜 1. ・진미채무침 17. ・부드러운크림치즈번 1.2.5.6.13. ・오렌지 ・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

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823.00	823.00	-15.1	702.8	726.4	730.1	742.2	594.0
탄수화물(g)			59.8	83.5	111.4	110.7	126.8	90.9
단백질(g)	18.30	18.30	17.2	25.2	35.7	32.4	32.6	24.6
지방(g)			23.1	30.3	15.5	18.1	11.6	14.2
비타민A(R.E)	189.00	267.00	400.4	464.1	451.6	435.1	322.3	329.1
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.6	0.6	0.6	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	0.8
비타민C(mg)	28.30	37.10	50.8	68.6	42.4	49.2	43.5	50.2
칼슘(mg)	279.00	340.00	319.3	287.5	310.3	358.3	386.8	253.6
철분(mg)	3.90	5.20	5.2	4.3	4.8	9.2	4.0	3.7

* 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	2월 24일(월)	2월 25일(화)	2월 26일(수)	2월 27일(목)	2월 28일(금)
	・추가밥 ・유부우동 1.5.6. ・단무지 ・양송이버섯볶음 13. ・수제돈가스&소스 1.2.5.6.10.13.16. ・포기김치 9. ・오렌지	・찹쌀밥 ・순대국밥 6.9.10.13. ・도토리묵/양념간장 5.6.14.16.18. ・아삭이고추쌈장무침 5.6. ・팔보채 ・깍두기 ・캐리요구르트 2.	・추가밥 ・미소장국 5.6. ・미트소스스파게티 1.2.5.6.12. ・맛감자튀김&케첩 1.5.6.12.13. ・수제함박스테이크/데미소스 1.2.5.6.10.12.13. ・포기김치 9. ・오이피클 ・트로피카나오렌지쥬스 5.13.	・찹쌀밥 ・쌀국수(숙주/레몬/양파/고수) 6.12. ・돈편육&쌈장 9.10. ・잔멸치아몬드볶음 9.13. ・보쌈김치 ・상추쌈&쌈장 5.6.13. ・매실차	・찰현미밥 ・근대된장국 5.6. ・안동찜닭 5.6.13. ・탕평채 ・탕평채 ・물미역/초고추장 13. ・포기김치 9. ・쁘띠첼 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/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	3.7	774.2	736.6	1118.3	970.7	666.5
탄수화물(g)			56.8	99.6	112.6	137.6	104.3	97.8
단백질(g)	18.3	18.3	16.7	28.3	30.6	35.1	38.3	29.8
지방(g)			26.5	13	16.1	25.5	43	17
비타민A(R.E)	189	267	213.3	76.3	191.4	207.9	80.3	510.4
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.2	0.6	0.8	1	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.3	0.6	0.5	0.5	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.1	57.7	53.3	37.4	128.8	28.2	40.9
칼슘(mg)	279	340	345.2	207.9	503.7	383.1	262	369.3
철분(mg)	3.9	5.2	5.9	4	6.5	7.3	5	6.9

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	2월 24일(월)	2월 25일(화)	2월 26일(수)	2월 27일(목)	2월 28일(금)
	・찰흑미밥 ・콩나물국밥 1.5.13. ・감자조림 ・오삼불고기 5.6.10.13. ・알타리김치 ・바나나우유 2. ・양배추쌈/쌈장 5.6. ・간식/달콤치즈샌드&아침에주스 2.5.6.13.	・하이라이스 2.5.6.10.12. ・골뱅이쫄면무침 ・시저샐럿 1.2.5.6.10. ・장각오븐구이&양념치킨소스 1.2.5.6.12. ・포기김치 9. ・포도 ・간식/단호박부꾸미+알로에주스 5.6.13.	・기장밥 ・쇠고기미역국 16. ・꽃상추무침 ・떡볶이 13. ・영광굴비구이 ・포기김치 9. ・요하임 2. ・간식/롤피자+게토레이 2.5.6.10.12.13.	・혼합잡곡밥 ・부대찌개 1.2.5.6.10.12. ・숙주나물(미나리) ・언양식불고기/ 파채 5.6.13. ・돌자반 13. ・알타리김치 ・바른선식혜(100ml) ・간식/군고구마&저지방우유 2.	

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	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	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	823	823	7.4	902.5	822.8	1065.7	744.8	
탄수화물(g)			65.1	131	146.6	170.5	125.2	
단백질(g)	18.3	18.3	15.1	31.7	27	37.8	36.2	
지방(g)			19.8	29.6	13.2	24.1	10.7	
비타민A(R.E)	189	267	298	362.9	159.7	175.5	493.8	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.6	0.9	0.5	0.3	0.7	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.5	0.3	0.4	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.1	62.6	150	40	12.7	47.5	
칼슘(mg)	279	340	283.8	215.2	76.4	444.1	399.6	
철분(mg)	3.9	5.2	20.1	4.8	4.3	27.6	43.7	

* 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
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.잣

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