

주간식단표

기간 2020년 5월 11일 ~ 2020년 5월 17일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조채은

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일	5월 15일	5월 16일	5월 17일
조식			찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
			근대된장국	북어채콩나물국	쇠고기미역국	사골우거지국	크림스프
			돼지갈비찜	연두부찜/양념간장	참치마요네즈	안동찜닭	치즈수제햄버거구이
			깻잎지무침	가지쇠고기볶음	돈육김치볶음	숙주미나리나물	메쉬드포테이토
			모닝빵&포도잼	단팥소보로빵	샌드위치식빵/사과잼	슈크림빵	모닝빵/마요네즈/케찹
			골드파인애플/초코칩스	포도/콘앤스위트	오렌지/후르트리링	사과/코코팍스	토마토/그레놀라
			포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g							
중식	찰현미밥	혼합잡곡밥	추가밥	카레라이스	찰현미밥	추가밥	혼합잡곡밥
	통배추국	된장찌개	단호박죽		시래기된장국	물냉면	청국장찌개
	치즈볼닭	돈육콩나물볶음	불고기행산드위치	장각버터구이/양념통닭소스	춘천닭갈비	더덕삼겹살구이	등갈비치즈구이
	고구마튀김/초간장	애호박전	핫스파이시윙	양송이버섯볶음	당평채	도토리묵우침	쭈꾸미볶음
	비타민우침/구이김	돌자반	과일샐러드	꽃상추우침	브로컬리&초장/구이김	애스타리버섯볶음	깻순볶음
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치
	생크림요거트	오렌지	초코우유	쁘띠첼	딸기우유	포도나무	아이스크림(쿠앤크)
kcal/g							
석식			찰흑미밥	참쌀밥	기장밥	참쌀밥	수수밥
			버섯찌개	설렁탕	콩비지찌개	짬뽕국	육개장
			훈제오리/허니머스터드	해물완자전/케찹	왕새우튀김/타르소스	고추잡채/꽃빵	두부김치조림
			무쌈/신선초초장우침	감자볶음/구이김	잡채	고구마맛탕	부귀새우
			진미채우침	아삭이고추쌈장우침	치커리사과우침	참나물우침	애호박볶음
			포기김치	깍두기	알타리김치	포기김치	깍두기
			요하임	바른선식혜	배	요구르트	요플레
kcal/g							
간식			스콘(비올레드)	초코소라빵(파리)	구름크림빵(파리)	롤케이크(조각)푸레쥬르	간식없음
			아침에주스	우유	바나나우유	우유	

* 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), 쭈꾸미(베트남산), 아귀(국산), 다랑어(참치캔, 원양산) 식육가공품(국산외만 별도표시) 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				5월 11일(월)	5월 12일(화)	5월 13일(수)	5월 14일(목)	5월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 순두부찌개(김치 x)(5.6.10.) · 오이생채(13.) · 떡갈비아채볶음 · 베이글(1.2.5.6.13.) · 그래놀라(시리얼)(5.6.13.) · 바나나 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 황태해장국(5.) · 시금치나물 · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 대추토마토(12.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) · 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 근대된장국(5.6.) · 돼지갈비찜(10.13.) · 깻잎지무침(13.18.) · 모닝빵/포도빵(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 북어채콩나물국(9.) · 연두부+양념장(5.6.) · 쇠고기가지볶음(16.) · 단팥소보로빵(1.2.6.) · 콘앰스위트(5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쇠고기미역국(한우)(16.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 돈육김치볶음 · 오렌지 · 샌드위치식빵/사과빵(2.6.13.) · 후르트링(시리얼)(5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)
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	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
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/	국내산/	베트남산/	베트남산/
명태/가공품				/	/	/	/	/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
두부				국내산	국내산		국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	5.7	952.8	681.6	960.1	764.2	1,003.2
탄수화물(g)			57.6	137.6	84.9	147.1	126.1	137.0
단백질(g)	18.40	18.40	17.1	41.0	35.3	37.9	28.0	45.9
지방(g)			25.3	27.1	22.8	25.6	17.1	30.9
비타민A(R.E)	189.00	267.00	564.1	447.1	439.3	677.6	973.6	282.7
티아민(mg)	0.34	0.43	1.2	1.1	0.7	1.1	2.1	1.1
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.3	1.4	1.2	1.4	1.4	1.0
비타민C(mg)	28.30	37.10	62.5	49.0	48.7	66.3	73.9	74.8
칼슘(mg)	279.00	340.00	343.2	372.1	265.4	405.1	256.2	417.2
철분(mg)	3.90	5.20	6.1	7.1	3.4	5.0	6.2	8.6

* 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

정복난류 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				5월 11일(월)	5월 12일(화)	5월 13일(수)	5월 14일(목)	5월 15일(금)	
				·찰현미밥	·훈합죽밥	·추가밥	·카레라이스 (1.2.6.10.)	·찰현미밥	
·통배추국	·된장찌개(기 본)(5.6.)	·과일샐러드 (1.5.12.)	·꽃상추무침 (중)	·시래기된장국					
·비타민우침	·돌자반(13.)	·불고기햄샌드 위치 (1.2.5.6.10.13. 15.16.)	·양송이볶음	·브로컬리초회					
·치즈볼닭(2.)	·돈육콩나물볶 음	·햇스파이시웬 (1.2.5.6.13.)	·장각구이/양념 치킨소스 (1.2.5.6.12.13.)	·탕평채					
·고구마튀김/초 간장(2.5.6.13.)	·애호박전(판 란)(1.6.)	·포기김치(9.)	·포기김치(9.)	·춘천닭갈비					
·구이김(13.)	·포기김치(9.)	·단호박죽(13.)	·포기김치(9.)	·구이김(13.)					
·포기김치(9.)	·오렌지	·초코우유 (2.6.10.)	·쁘띠첼 (1.5.13.)	·포기김치(9.)					
·생크림요거트 (2.)				·말기우유(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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산				
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/	국내산/	베트남산/	베트남산/				
명태/가공품	/	/	/	/	/				
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/				
두부	국내산	국내산		국내산	국내산				
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	29.6	1238.4	932.2	1224.8	1166.6	787.8	
탄수화물(g)			58.4	190.7	148.9	163.4	167.5	121.2	
단백질(g)	18.4	18.4	19.3	62.8	49	46.8	61.7	42	
지방(g)			22.3	29	20.7	36.2	30	18.7	
비타민A(R.E)	189	267	400.5	452.6	426.7	295.5	285.3	542.5	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.9	0.4	0.7	0.5	
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.8	0.8	1	0.6	0.8	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.1	27.6	27.3	50.6	18.8	15	26.4	
칼슘(mg)	279	340	344.6	707.3	295.4	236.8	197.7	286	
철분(mg)	3.9	5.2	5.4	6.9	5.5	5.3	4.8	4.5	

* 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

정복란류 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				5월 11일(월)	5월 12일(화)	5월 13일(수)	5월 14일(목)	5월 15일(금)
				· 보리밥 · 김치수제비국 (5.6.9.) · 열무된장우침 · 두부조림 (5.6.) · 수제탕수육/과 일소스 (1.2.5.6.10.12. 13.) · 구이김(13.) · 알타리김치 · 캐플주스 · 간식/던킨도너 츠+저지방우유 (1.2.5.6.13.)	· 찹쌀밥 · 순대국밥&다대 기(6.9.10.13.) · 일식계란찜 (6.9.) · 가자미조림 · 깍두기(9.13.) · 야채스틱+쌈장 (5.6.) · 캐리요구르트 (2.) · 간식/백설기+ 바른선식혜 (2.5.13.)	· 찰흑미밥 · 버섯찌개 (5.6.13.16.) · 신선초야채초 장우침(5.6.) · 진미채우침 (5.6.13.17.) · 훈제오리&허니 머스터드 (1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 요하임(2.) · 우쌈 · 간식/스콘(비 올)/아침에주스 (2.5.6.12.13.)	· 찹쌀밥 · 설렁탕/소면 (5.6.) · 아삭이고추쌈 장우침(5.6.) · 감자볶음 · 해물완자전&케 찹 (1.2.5.6.8.9.10 .12.16.17.18.) · 구이김(13.) · 깍두기(9.13.) · 간식/초코소라 빵+우유 (1.2.5.6.) · 식혜 (100ml)	· 기장밥 · 콩비지찌 개.(10.) · 치커리사과우 침 · 잡채(5.6.13.) · 새우튀김/타르 타르소스 (1.5.6.9.16.) · 알타리김치 · 간식/구름크림 빵+바나나우유 (1.2.5.6.13.) · 배
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
명태/가공품	/	/	/	/	/	/	/	/
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	25.9	955.8	1104.3	1204.1	1007.8	922.8
탄수화물(g)			56.6	133.7	188	134.3	130.5	142.6
단백질(g)	18.4	18.4	17.4	45.8	47.6	56.7	49.4	24.9
지방(g)			26	18.4	16.9	51.9	33.4	28
비타민A(R.E)	189	267	278.1	382.7	106	60.7	644.9	196
티아민(mg)	0.34	0.43	4.5	20.6	0.5	0.8	0.6	0.2
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	3.4	13	0.8	1	1.5	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.1	47.6	82.3	10	108.5	28.7	8.6
칼슘(mg)	279	340	331.4	470.5	244.5	248.6	286.8	406.8
철분(mg)	3.9	5.2	7.9	5.2	9.8	6.1	11	7.2

* 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.닭
고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣