

주간식단표

기간 2020년 5월 18일 ~ 2020년 5월 24일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일	5월 22일	5월 23일	5월 24일
조식			찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
			쇠고기미역국	순두부찌개	복어채콩나물국	근대된장국	쇠고기무국
			미트볼케찹조림	한우버섯불고기	가자미조림	오상불고기	임연수조림
			고사리볶음	브로콜리초회	쇠고기가지볶음	우영조림	계란말이/케찹
			부드럽고촉촉한치즈케익	크로와상/블루베리잼	초코소라빵	고구마슈크림데니쉬	시몬케익
			허니오즈/포도	오곡초코볼/대추토마토	콘앤스위트/골드파인애플	코코팍스/배	스페셜k/바나나
			포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g			669.5kcal / 25.2g	817.3kcal / 46.3g	578.1kcal / 28.3g		
중식	참쌀밥	짜장밥	추가밥	치킨마요네즈덮밥	참쌀밥	추가밥	참쌀밥
	어묵탕		우동		통배추된장국	로제스파게티	부대찌개/라면사리
	소시지콩나물찜	콩나물국	수제돈가스/소스	무채된장국	제육볶음	콤비네이션피자	삼겹살숙주볶음
	애너타리버섯볶음	간풍기	연근조림	골뱅이파스타무침	계란찜	바베큐폭립	돌자반볶음
	두부구이	왕교자만두/초간장	꽃상추무침/구이김	오렌지	상추&양배추쌈/쌈장	오이피클	실곤약야채무침
	포기김치	포기김치/단무지	포기김치	포기김치	알타리김치	포기김치	깍두기
	흑당버블티	골드파인애플	요하임	미숫가루	덴마크드링킹요거트	복숭아아이스티	대추토마토
kcal/g			1077.6kcal / 33g	1039kcal / 48.5g	988.2kcal / 52.1g		
석식			참쌀밥	참쌀밥	하리라이스	차조밥	혼합잡곡밥
			닭개장	감자탕		동태찌개	시래기된장국
			삼치데리야끼구이	메추리알조림	햇골드wing/양념치킨소스	완자전/케찹	닭볶음탕
			고구마그라탕	코다리살강정	양송이버섯볶음	명엽채볶음	해물파전/양파간장
			쪽파무생채/구이김	야채스틱/쌈장	마카로니옥수수콘샐러드	참나물무침/구이김	상추들깨소스무침
			포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치
			바른선식혜	과일에풍당	트로피카나오렌지	레드글로브	액티비아
kcal/g			1168.9kcal / 42.1g	1279.2kcal / 66g			
간식			초코도넛(신라명과)	군고구마	부드러운치즈머핀	크로와상샌드위치	간식없음
			우유	바나나우유	카프리썬	딸기우유	

* 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 18일(월)	5월 19일(화)	5월 20일(수)	5월 21일(목)	5월 22일(금)
						<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 쇠고기미역국(한우)(16.) 고사리볶음(5.6.) 미트볼케첩조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) 부드럽고촉촉한치즈케익(1.2.5.6.13.) 허니오즈(시리얼)(2.5.) 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 포도 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 순두부찌개(김치x)(5.6.10.) 브로콜리초회 한우불고기(13.) 대추토마토(12.) 크로와상+블루베리잼(1.2.5.6.13.) 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 복어채콩나물국(9.) 쇠고기가지볶음(16.) 가자미조림 초코소라빵(1.2.5.6.) 콘앤스워드(5.6.13.) 골드파인애플 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀						국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				/	/	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
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/	국내산/	베트남산/
명태/가공품				/	/	/	/	러시아산/
고등어/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부						국내산		국내산
콩						국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-16.6			669.5	817.3	578.1
탄수화물(g)			56.3			87.8	114.2	94.3
단백질(g)	18.4	18.4	19			25.2	46.3	28.3
지방(g)			24.8			25.6	21.4	11
비타민A(R.E)	189	267	389.3			348.2	432.3	387.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6			0.4	0.7	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1			0.8	1.3	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.1	45.1			22.9	46.9	65.4
칼슘(mg)	279	340	330			312.8	411.3	265.9
철분(mg)	3.9	5.2	4.6			3.4	6.6	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.명콩 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				5월 18일(월)	5월 19일(화)	5월 20일(수)	5월 21일(목)	5월 22일(금)
주간 학교급식 영양량				· 추가밥 · 우동 (1.5.6.13.) · 연근조림 (5.6.13.) · 꽃상추무침 · 수제돈가스(아워홀) & 수제소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 구이김(13.) · 알타리김치 · 요하임(2.)	· 짜장밥 (5.6.10.) · 맑은콩나물국 · 왕고자만두&초간장 (1.5.6.10.13.) · 단무지 · 깡뽕기(5.13.) · 포기김치(9.) · 골드파인애플	· 추가밥 · 우동(1.5.6.13.) · 연근조림 (5.6.13.) · 꽃상추무침 · 수제돈가스(아워홀) & 수제소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 구이김(13.) · 알타리김치 · 요하임(2.)	· 무채된장국(5.) · 골뱅이파스타무침(1.6.) · 포기김치(9.) · 오렌지 · 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.) · 미숫가루	· 참쌀밥 · 통배추국 · 계란찜(액란)(1.) · 제육볶음 (5.6.10.13.) · 알타리김치 · 양배추쌈/상추쌈/쌈장(5.6.) · 덴마크드링킹요거트(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	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/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
명태/가공품				/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/
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/
다량어/가공품				/	/	/	/원양산	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	베트남산/	/
두부				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)	825.3	825.3	20.3	787	1073.9	1077.6	1039	988.2
탄수화물(g)			55	102.8	140	161.3	130.2	153.2
단백질(g)	18.4	18.4	16.9	23.7	54	33	48.5	52.1
지방(g)			28.1	31.1	37.3	32.4	37.4	18.1
비타민A(R.E)	189	267	220.3	245.7	77.2	162.4	276.6	339.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.5	0.4	0.5	0.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.6	1.6	0.6	0.6	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	29.2	13.3	53.3	15.2	43.8	20.3
칼슘(mg)	279	340	276.9	300.7	171.2	328.1	183.7	401
철분(mg)	3.9	5.2	5.5	4.1	8.9	5.2	5.3	4.2

* 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.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				5월 18일(월)	5월 19일(화)	5월 20일(수)	5월 21일(목)	5월 22일(금)
주간 학교급식 영양량						<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 닭개장 · 구이김 (13.) · 고구마그라탕 (2.) · 삼치데리야끼구이 · 포기김치(9.) · 쪽파우생채 · 식혜 (100ml) · 간식/초코도넛(신라명과)+우유(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 감자탕(5.6.10.) · 메추리알조림(5.6.13.) · 코다리강정(4.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 과일에풍당(12.) · 야채스틱+쌈장 · 간식/군고구마&바나나우유(2.5.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 하이라이스(10.) · 마카로니옥수수콘샐러드(1.5.6.13.) · 양송이볶음 · 핫골드왕&양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.15.) · 포기김치(9.) · 트로피칼오렌지쥬스(5.13.) · 간식/치즈머핀&카프리썬(1.2.5.6.13.)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀						국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				/	/	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품				/	/	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
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/
고등어/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품				/	/	국내산/	국내산/	국내산/
다량어/가공품				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부						국내산	국내산	국내산
콩						국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	53.5			1168.9	1279.2	1352.5
탄수화물(g)			56.2			167.7	200.6	181
단백질(g)	18.4	18.4	15.6			42.1	66	44.3
지방(g)			28.2			40.1	28.8	53.8
비타민A(R.E)	189	267	484			568.3	722.4	161.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5			0.5	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8			0.8	0.9	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.1	59.5			28.6	47.5	102.3
칼슘(mg)	279	340	312.9			353.9	447.5	137.2
철분(mg)	3.9	5.2	4.5			4.5	5.5	3.6

* 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) 19.갯

"**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.**"