

주간식단표

기간 2020년 6월 1일 ~ 2020년 6월 7일

영양사 : 박민영

(에너지kcal/단백질g)

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일	6월 6일	6월 7일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	장터국밥	순두부찌개	근대된장국	떡만두국	돈육김치찌개	크림스프	된장찌개
	미트볼조림	돈육메추리알장조림	제육볶음	온두부/복음김치	한우당면볶음	닭다리살바베큐소스구이	훈제오리/머스터드
	브로컬리초화	진미채무침	애스타리버섯볶음	참치마요네즈 (다량어: 수입산)	콩나물무침	계란후라이/메쉬드포테이토	무쌈&치커리초장무침
	모닝빵/블루베리잼	구름크림빵	소보로빵	샌드위치식빵/사과잼	시몬케익	크로와상/버터	프렌치토스트/딸기잼
	바나나/초코칩스	사과/콘앤스위트	골드파인애플/그레놀라	오렌지/오코코코볼	대추토마토/후르츠링	참외/초코칩스	배/오레오오즈
	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	621.9kcal / 25.1g	748.5kcal / 43.4g	641kcal / 30.2g	983.6kcal / 43g	618.6kcal / 31.7g		
중식	잡쌀밥	추가밥	소보로비빔밥	보리밥	추가밥	마파두부덮밥	추가밥
	닭다리삼계탕&닭죽	미소장국		쇠고기무국	모밀국수		김치비빔국수
	오징어튀김/초간장	롤피자	팽이된장국	닭볶음탕	수제돈가스/소스	미소장국	멸치국물
	방울중편	미트소스스파게티	소떡소떡구이	애호박부추전/양파간장	일식계란찜	피쉬앤칩스	버터닭날개튀김
	야채스틱(파프리카)/쌈장	시저샐러드/소스	토마토	헛고구마순볶음	단우지	실곤약야채무침	가지볶음
	포기김치	피클/포기김치	열무김치	포기김치	포기김치	포기김치	열무김치
	이오 다	오렌지	바나나우유	덴마크드링요거트	수박	미숫가루	양파요구르트
kcal/g	1147.1kcal / 65.7g	1094.5kcal / 38.1g	1031.8kcal / 46.1g	1054.6kcal / 54.7g	955.9kcal / 31g		
석식	잡쌀밥	기장밥	찰흑미밥	훈합잡곡밥	잡쌀밥	찰흑미밥	훈합잡곡밥
	쇠고기미역국	맑은콩나물국	어묵탕 (연육: 수입산)	통배추국	감자탕	육개장	열무된장국
	돈삼겹김치찜	춘천닭갈비	삼치데리야끼구이	코다리조림	완자전/케찹	쭈꾸미떡볶음	돼지갈비찜
	양송이버섯해물볶음	멸치캐슈넛볶음	잡채	돼지고기버섯굴소스볶음	명엽채볶음	옥수수콘치즈구이/구이김	콩나물볶음
	숙주나물/구이김	치커리유자청무침/구이김	비타민무침/구이김	오이생채	야채스틱/쌈장	갯순볶음	새송이버섯전
	열무김치	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기	깍두기	포기김치
	머스켓코코컵	캐리요구르트	자두나무	쁘띠첼	자몽&연유	요플레	아침에주스
kcal/g	861.7kcal / 24.6g	1029.3kcal / 54.6g	660.5kcal / 28.2g	873.5kcal / 43.5g			
간식	초코머핀	마스터세프치즈케익	비요뜨	꿀떡	깨찰빵	잡쌀도너츠(삼립생지)	간식없음
	아침에주스(감귤)	저지방우유	바나나	트로피카나오렌지주스	초코우유	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), 다량어(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)

				6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 장터국밥(5.6.16.) 브로컬리초화 미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 모닝빵(파바)/블루베리썰(1.2.5.6.13.) 초코칩스(시리얼)(6.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 순두부찌개(김치x)(5.6.10.) 돈육장조림(사태)(1.5.6.10.13.) 진미채우침(5.6.13.17.) 구름크림빵(1.2.5.6.13.) 콘앤스위트(5.6.13.) 사과 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 근대된장국(5.6.) 애너타리버섯볶음 제육볶음(5.6.10.13.) 소보로빵(뚜레쥬르)(1.2.5.6.13.) 그라놀라(시리얼)(5.6.13.) 골드파인애플 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.) 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) 온두부+김치볶음 오렌지 샌드위치식빵/사과썰(2.6.13.) 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 돈육김치찌개(5.10.) 콩나물우침 한우당면볶음(5.6.) 시몬케익(1.2.5.6.13.) 대추토마토(12.) 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)
				식재료	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				/	/	/	/	/
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/
다랑어/가공품				/참치캔: 원양산	/참치캔: 원양산	/참치캔: 원양산	/참치캔: 원양산	/참치캔: 원양산
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
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)	825.3	825.3	-12.4	621.9	748.5	641	983.6	618.6
탄수화물(g)			56.5	103.6	102	90.8	136.6	85.9
단백질(g)	18.4	18.4	18.9	25.1	43.4	30.2	43	31.7
지방(g)			24.6	13.2	20	19.7	30	17.7
비타민A(R.E)	189	267	378.2	134.6	628.3	456.1	283.4	388.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.3	1.3	0.8	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	0.6	1.3	1.3	0.9	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.1	42	22.5	42.6	66.8	42.3	35.7
칼슘(mg)	279	340	334	89.4	466.8	367.8	420.7	325.1
철분(mg)	3.9	5.2	4.8	3.7	5.5	3.6	7.1	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

(중식)

주간 학교급식 영양량	6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)			
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 닭다리삼계탕 & 닭죽(13.) · 오징어튀김(수제)/초간장(2.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 이오 135ml(2.) · 방울증편 · 야채스틱(파프리카)+쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 미소장국(5.6.) · 시저샐러(1.2.5.6.10.) · 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 오렌지 · 롤피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소보로비빔밥(1.5.6.9.13.) · 팥이된장국(5.) · 팥우김치 · 바나나우유(서울우유)(2.) · 토마토 · 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 쇠고기무국(한우)(16.) · 닭볶음탕(5.6.) · 햇고구마순볶음 · 포기김치(9.) · 덴마크드링킹요거트(2.) · 애호박부추전+양파간장(6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 모밀국수(3.5.6.7.13.18.) · 일식계란찜(6.9.) · 단무지 · 수제돈가스(아워홍) & 수제소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 수박 			
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	/	/	/	/	/			
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/			
다랑어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산			
주꾸미/가공품	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/			
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
비교								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	28.1	1147.1	1094.5	1031.8	1054.6	955.9
탄수화물(g)			55.4	146.9	155	121.7	154.5	147.5
단백질(g)	18.4	18.4	18	65.7	38.1	46.1	54.7	31
지방(g)			26.6	32.1	39.6	29	24.7	29.4
비타민A(R.E)	189	267	293.9	207.8	262	259.1	403.7	336.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.5	0.4	0.5	0.6	0.2
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	1.1	0.3	0.6	1.3	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.1	28.8	19.7	59.7	30.6	13.6	20.4
칼슘(mg)	279	340	293.2	242.3	382.6	291.2	433.8	116
철분(mg)	3.9	5.2	4.8	4.3	4.9	5.9	4.9	4.1

* 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) 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				6월 1일(월)	6월 2일(화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 돈삼겉김치찜 · 숙주미나리나물 · 구이김(13.) · 열무김치 · 머스킷코코 · 간식/초코머핀+아침에주스(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 맑은콩나물국 · 치커리유자청무침(13.) · 춘천닭갈비 · 멸치캐슈넛볶음(9.13.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 캐리요구르트(2.) · 간식/마스터셰프 치즈케익+저지방(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 어묵탕(1.5.6.13.) · 비타민우침 · 잡채(5.6.13.) · 구이김(13.) · 삼치데리야끼구이 · 포기김치(9.) · 간식/비요뜨+바나나(2.) · 자두나무 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 · 통배추국 · 오이생채(13.) · 돼지고기버섯굴소스볶음(5.6.10.13.18.) · 코다리조림 · 포기김치(9.) · 뽕피젤(1.5.13.) · 간식/꿀떡+트로피 칼오렌지주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 감자탕(5.6.10.) · 명엽채볶음(13.) · 완자전&케첩(1.2.5.6.10.12.) · 깍두기(9.13.) · 자용 & 연유(2.) · 야채스틱+쌈장 · 간식/초코우유+깨찰빵(1.2.5.6.10.)
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/	국내산/	국내산/
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/
다랑어/가공품				/수입:원양산	/참치캔:원양산	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남산/	베트남산/	베트남산/	/	/
두부				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	8.6	861.7	1029.3	660.5	873.5	1057
탄수화물(g)			57.9	124	126.4	113.1	148.3	139.2
단백질(g)	18.4	18.4	18.6	24.6	54.6	28.2	43.5	57.7
지방(g)			23.6	31.9	37.1	10.8	13.8	24.1
비타민A(R.E)	189	267	546.3	243.9	431.9	884	74.4	1097.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.5	0.2	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.5	1	0.7	0.5	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.1	54.3	96.9	16.1	16.9	89.9	51.5
칼슘(mg)	279	340	351.3	133.1	595.4	332.1	287	409
철분(mg)	3.9	5.2	4.1	2.9	4.4	3.6	3.4	6.2

* 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.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

****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.****