

주간식단표

기간 2020년 6월 8일 ~ 2020년 6월 14일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조채은

날짜	자필고사		자필고사		자필고사		일
	월	화	수	목	금	토	
	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일	6월 13일	6월 14일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	북어포계란국	시금치된장국	돈육김치지개	사골우거지국	쇠고기무국	근대된장국	한우설렁탕
	떡갈비아채볶음	닭다리살칠리소스볶음	한우당면볶음	가자미조림	순살안동찜닭	돈육김치볶음	이면수조림
	오이생채	참치마요네즈	비름장무침	감자채볶음	애호박볶음	계란찜	궁중떡볶이
	초코소라빵	샌드위치식빵/사과잼	크로와상/포도잼	고구마슈크림데니쉬	식빵/버터	소보로빵	우리별꿀카스테라
	바나나/그레놀라	체리/아몬드후레이크	골드파인애플/허니오즈	포도/초코чек스	자몽&연유/콘앤스위트	포도/오곡코코볼	사과/스페셜k
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김
kcal/g	724kcal/32.4g	952.2kcal/47.8g	728kcal/36.8g	653.8kcal/34.3g	926.2kcal/41.4g		
중식	*치킨마요네즈덮밥*	보리밥/약고추장	콩나물밥/부추양념간장	셀프충무김밥	카레라이스	산채비빔밥	추가밥
		된장찌개	팽이된장국	잔치국수			동치미물냉면
	매콤콩나물국	돼지갈비구이	수제탕수육/소스	충무식오징어무침	등갈비치즈구이	팽이된장국	돈편육&쌈장
	왕교자만두(3개씩)	계맛살미역줄기볶음	도토리묵무침	매콤어묵볶음	콩나물무침	회오리감자튀김	문어포파리고추볶음
	실곤약야채무침	부추양파무침	인절미	닭꼬치구이	토마토	수박	통배추쌈&상추쌈
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	열무김치	열무김치
	수박	요하임	엑티비아	오렌지나무	셜레임	미숫가루	과일에포당(배)
kcal/g	1167kcal/52.5g	941.1kcal/48.2g	615.8kcal/24.2g	1085.4kcal/53.1g	1150.8kcal/49.2g		
석식	찰흑미밥	찰쌀밥	차조밥	혼합잡곡밥	기장밥	찰흑미밥	기장밥
	들깨미역국	어묵탕 (연육:외국산)	닭개장	순두부찌개	대구탕	감자탕	콩나물국밥
	공치구이	낙지볶음/소면	훈제오리/허니머스터드	연양식스테이크/소스	오리간장불고기	두부강정	광양식불고기
	치즈떡볶이 (연육:외국산)	연두부찜/양념간장	돌자반볶음	멸치견과류볶음	고구마맛탕	가지버섯구이/구이김	계맛살전
	브로컬리초회/구이김	버섯감자구이	무쌈/신선초초장무침	참나물무침/구이김	치커리사과무침	야채스틱&쌈장	비타민무침
	포기김치	오이소박이	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치
	뽕찹쌀	대추토마토	스트로베리샤베트	바나나	요구르트	테이큰얼라이브(120ml)	요플레
kcal/g	1132.2kcal/40.6g	942.9kcal/41g	1090.8kcal/49.6g	785.6kcal/45.5g	1287.6kcal/49.5g		
간식	촉촉한고구마케익	아메리칸핫도그	울통불통소보로(신라명과)	던킨도너츠	열무비빔국수	퀘사딜라	간식없음
	요구르트제로(서울우유)	2%음료	아침에주스(자몽)	저지방우유	베지밀	우유	

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀,백미,현미,찰쌀, 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				6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)
				· 참쌀밥 · 북어포계란국 (1.9. 13.) · 오이생채(13.) · 떡갈비아채볶음 · 초코소라빵 (1.2.5.6.) · 그레놀라(시리얼)(5.6. 13.) · 바나나 · 샐러드+우유+ 돌김+포기김치 (2.9. 13.)	· 찰현미밥 · 시금치된장국. · 참치마요네즈 (피클)(1.5. 13.) · 닭다리살칠리소스볶음 (5.6. 12. 13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 샌드위치식빵/ 사과잼(2.6. 13.) · 샐러드+우유+ 돌김+포기김치 (2.9. 13.) · 체리	· 찰현미밥 · 돈육김치찌개 (5. 10.) · 비름장우침 (5.6.) · 한우당면볶음 (5.6.) · 크로와상+포도 잼(1.2.5.6. 13.) · 골드파인애플 · 허니오즈(시리얼)(2.5.) · 샐러드+우유+ 돌김+알타리 (2.9. 13.)	· 찰현미밥 · 사골우거지국 (조) · 감자채볶음 (2.6. 10.) · 가자미조림 · 고구마슈크림데 니쉬 (1.2.5.6. 13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+ 돌김+깍두기 (2.9. 13.) · 포도	· 찰현미밥 · 쇠고기무국(한우)(16.) · 순살안동찜닭 (8.) · 애호박볶음 (13.) · 콘앤스위트 (5.6. 13.) · 샌드위치식빵/ 버터(2.6. 13.) · 자몽 & 연유 (2.) · 샐러드+우유+ 돌김+포기김치 (2.9. 13.)
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)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	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	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	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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/
다랑어/가공품	/	원양산/	/	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/	/	/	/
두부								
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-3.5	724	952.2	728	653.8	926.2
탄수화물(g)			55.4	106.3	118.2	110.2	105.4	118.3
단백질(g)	18.4	18.4	19.1	32.4	47.8	36.8	34.3	41.4
지방(g)			25.4	20	34.4	16.9	10	32.5
비타민A(R.E)	189	267	692.6	560.1	784.4	517.8	672.2	928.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.7	0.7	0.5	0.5	1.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.2	1.2	1.3	1.2	1	1.3
비타민C(mg)	28.3	37.1	46.1	32.5	33.8	61.4	33.6	69
칼슘(mg)	279	340	386.3	335.4	442.2	358.7	370	425.4
철분(mg)	3.9	5.2	6.1	5	9	5.5	5.6	5.6

* 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. 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

(중식)

				6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)
주간 학교급식 영양량				· 매콤콩나물국 (5.6.) · 왕교자만두&초간장 (1.5.6.10.13.) · 실곤약야채무침 (5.6.) · 포기김치(9.) · 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.15.) · 수박	· 보리밥+약고추장 (16.) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 부추양파우침 · 게맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8.13.) · 돼지갈비구이 (5.6.10.) · 포기김치(9.) · 요하임(2.)	· 콩나물밥&부추양념간장 (5.6.14.16.18.) · 팽이된장국(5.) · 도토리묵우침 (5.6.) · 수제탕수육/과일소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 액티비아(2.) · 인절미(5.)	· 셸프충무김밥 · 잔치국수.(1.6.9.13.) · 닭꼬치 (5.6.12.) · 총무식오징어우침(오징어/쪽파) (1.5.6.) · 포기김치(9.) · 오렌지나무	· 카레라이스 (1.2.6.10.) · 콩나물우침 · 등갈비치즈구이 (2.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 토마토 · 셀레임(1.2.5.)
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				국내산/	국내산/	국내산/	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				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부								
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	20.2	1,167.5	941.1	615.8	1,085.4	1,150.8
탄수화물(g)			55.1	140.9	117.8	118.9	170.4	144.5
단백질(g)	18.40	18.40	18.1	52.5	48.2	24.2	53.1	49.2
지방(g)			26.8	45.3	31.4	7.8	21.4	43.6
비타민A(R.E)	189.00	267.00	382.8	393.3	169.8	72.9	882.9	395.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	1.1	0.3	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.6	0.9	0.4	1.0	0.8
비타민C(mg)	28.30	37.10	14.8	11.7	15.4	6.9	19.4	20.4
칼슘(mg)	279.00	340.00	340.2	228.9	372.5	215.6	347.4	536.6
철분(mg)	3.90	5.20	6.5	4.9	4.8	2.5	16.0	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.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)

				6월 8일(월)	6월 9일(화)	6월 10일(수)	6월 11일(목)	6월 12일(금)
주간 학교급식 영양량				· 찰흑미밥 · 들깨미역국 · 브로콜리초회 · 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.18.) · 구이김(13.) · 콩치구이 · 포기김치(9.) · 간식/촉촉한고구마케익+요구르트(1.2.5.6.) · 뽕떡(1.5.13.)	· 찰쌀밥 · 어묵탕 (1.5.6.13.) · 연두부+양념장(5.6.) · 낙지볶음/소면(5.6.) · 버섯감자구이 · 오이소박이 · 간식/아메리칸 핫도그&2%음료(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 대추토마토(12.)	· 차조밥 · 닭개장 · 신선초야채초장무침(5.6.) · 돌자반(13.) · 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 간식/울통볼통소보로+아침에주스(1.2.5.6.13.) · 무쌈 · 딸기샤베트(1.2.)	· 혼합잡곡밥 · 순두부찌개(김치x)(5.6.10.) · 참나물무침 · 잔멸치견과류볶음(9.13.) · 구이김(13.) · 연양식스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 바나나 · 간식/던킨도너츠+저지방우유(1.2.5.6.13.)	· 기장밥 · 대구탕(소포장두부)(5.) · 간식/열무비빔국수+베지밀(5.6.9.) · 치커리사과무침 · 오리간장불고기(석식)(5.6.13.) · 고구마맛탕(5.) · 포기김치(9.) · 액티비아(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				국내산/	국내산/	국내산/	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				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부								
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	27	1132.2	942.9	1090.8	785.6	1287.6
탄수화물(g)			56.5	184.2	142.9	117.5	80.6	220.7
단백질(g)	18.4	18.4	17.1	40.6	41	49.6	45.5	49.5
지방(g)			26.4	28	22.9	52.5	23.6	27.7
비타민A(R.E)	189	267	369.8	481.6	372	303.6	300	391.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.5	0.8	0.8	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.8	0.7	0.9	0.7	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	37.2	17.9	23.9	101	12.6	30.4
칼슘(mg)	279	340	336.5	641.9	178.5	133.8	362.2	366.3
철분(mg)	3.9	5.2	8.8	4.3	22.5	5.7	4.8	6.5

* 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

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 잔반량이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다. 제공하는 양은 충분하니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.