

# 주간식단표

기간 2020년 6월 15일 ~ 2020년 6월 21일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

## 모의고사

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일	6월 21일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	돈육김치찌개	매운어묵탕 (연육: 수입산)	쇠고기미역국	쇠고기감자국	근대된장국	양송이스프	얼갈이된장국
	스크램블에크/케첩 (돈육: 수입산)	한우불고기	돈육짜리고추장조림	닭다리살데리야끼구이	오삼불고기	폭찹	이면수구이
	코다리조림	브로컬리초회	숙주나물	애호박볶음	시금치나물	감자채볶음	데이야끼소시지떡볶음
	크로와상/딸기잼	모닝빵/포도잼	꼬마부시맨빵/버터	단팥빵	가망베르치즈후레쉬번	콘식빵(신라명과)/딸기잼	버터를/포도잼
	대추토마토/아몬드후레이크	골드파인애플/모듬씨리얼	메론/오곡코코볼	배/그레놀라	사과/콘앤스위트	토마토/코코참스	멜론/오레오즈
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	625.4kcal / 29.6g	736.2kcal / 41.5g	797.2kcal / 37.6g	686.7kcal / 36.6g	690.1kcal / 25.8g		
중식	<b>*꼬마쌀국수*</b>	자장밥	추가밥	차조밥	차수수밥	참쌀밥	차수수밥
	추가밥		미소장국	통배추국	참치김치찌개	시래기된장국	닭개장
	장각오븐구이/양념치킨소스	콩나물국	아메리칸핫도그	매운돼지갈비찜	어니언크림치킨	쇠고기구이&참깨소스	돈육구이
	가자볶음	간쇼새우	로제스파게티	해물파전	진미채우침	도토리묵우침	어묵잡채
	단호박샐러드	물만두&초간장	과일샐러드	오이생채/구이김	콩나물우침/구이김	깻순볶음/구이김	꽃상추우침
	포기김치	단무지/포기김치	포기김치/오이피클	열무김치	깍두기	포기김치	깍두기
	캐리요구르트	자두나무	카프리썬	얼려먹는슈퍼100	듀오락	요플레	과일에풍당
kcal/g	974.8kcal / 58g	1151.3kcal / 54.8g	1189.6kcal / 43.6g	1081.3kcal / 56.1g	1056.1kcal / 55.1g		
석식	혼합잡곡밥	보리밥	참쌀밥	하이라이스	찰현미밥	혼합잡곡밥	찰현미밥
	된장찌개	탕국	한우꼬리곰탕		짬뽕수제비국	돼지국밥/부추	쇠고기우국
	제육볶음	가자미조림	두부김치조림	수제돈가스/소스	고추잡채&꽃빵	골뱅이우침	낙지볶음
	애호박전	고구마그라탕	명엽채볶음	새송이버섯구이	청포묵김가루우침	계란말이/케찹	옥수수콘치즈구이
	양배추쌈/쌈장	참나물우침/구이김	야채스틱&쌈장/구이김	마카로니콘샐러드	비타민우침	고사리볶음	열무장우침/구이김
	파김치	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치
	캐플주스	쁘띠첼	수박	엄마까투리포도주스	트로피칼오렌지주스	골드파인애플	액티비아
kcal/g	825.4kcal / 39.9g	782.6kcal / 30.4g	1130kcal / 60.9g	1111.3kcal / 30.9g			
간식	조각롤케이크(푸레쥬르)	컵과일(아워홍)	우유가좋은바로로케익	치즈머핀	불고기버거	닭강정	간식없음
	우유	요플레	딸기우유	아침에주스(감귤)	알로에주스	게토레이	

\* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

\* 우리학교 급식소는 쌀,백미,현미,참쌀, 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 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>돈육김치찌개 (5.10.)</li> <li>스크램블에그(엑상란)/케첩 (1.10.13.)</li> <li>코다리조림</li> <li>크로와상+딸기잼 (1.2.5.6.13.)</li> <li>아몬드후레이크(시리얼)(6.)</li> <li>대추토마토(12.)</li> <li>샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>매운어묵국 (1.5.6.13.)</li> <li>브로컬리초회</li> <li>한우불고기(13.)</li> <li>모닝빵(파바)/포도잼(1.2.5.6.13.)</li> <li>골드파인애플</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> <li>모듬씨리얼 (2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)</li> <li>돈육장조림(사태)(1.5.6.10.13.)</li> <li>숙주미리나물</li> <li>메론</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> <li>오곡코코볼(시리얼)(2.6.)</li> <li>꼬마부시브레드 &amp; 버터(1.2.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>쇠고기감자국 (5.6.13.16.18.)</li> <li>애호박볶음(13.)</li> <li>닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.)</li> <li>단팥빵(1.2.5.6.)</li> <li>그레놀라(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>배</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>근대된장국(5.6.)</li> <li>시금치나물</li> <li>오상불고기 (10.17.)</li> <li>까망베르후레쉬번 (1.2.5.6.)</li> <li>콘앤스워드 (5.6.13.)</li> <li>사과</li> <li>샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>				
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/베이컨: 수입(독일)	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				
뱅장어/가공품	/	/	/	/	/				
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	국내산		국내산						
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
비고									
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	825.3	825.3	-14.3	625.4	736.2	797.2	686.7	690.1	
탄수화물(g)			55.4	89.4	112.8	109.6	95.5	88	
단백질(g)	18.4	18.4	19.2	29.6	41.5	37.6	36.6	25.8	
지방(g)			25.4	16.8	16.2	24.9	18.8	24.3	
비타민 A(R.E)	189	267	608	366.8	623.7	748.4	313	987.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.5	1.1	0.5	1.1	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.2	1.1	1.2	1.8	1	1.1	
비타민C(mg)	28.3	37.1	49.3	38.7	64.8	57.2	31.6	54.2	
칼슘(mg)	279	340	357.7	294.1	419.9	382	333.9	358.6	
철분(mg)	3.9	5.2	4.7	3.6	6.5	5.9	3.7	3.9	

\* 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

(중식)

				6월 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 쌀국수(숙주/레몬/양파)(6.12.)</li> <li>· 단호박샐러드(1.5.13.)</li> <li>· 가지볶음(5.6.)</li> <li>· 장각구이/양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 캐리요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장밥(5.6.10.)</li> <li>· 맑은콩나물국</li> <li>· 단무지(5.6.9.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 자두나무</li> <li>· 물만두&amp;초간장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 미소장국(5.6.)</li> <li>· 과일샐러드(1.5.12.)</li> <li>· 로제스파게티(1.2.6.12.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 오이피클</li> <li>· 카프리썬(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 아메리칸핫도그(1.2.5.6.10.12.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 통배추국(5.6.10.13.)</li> <li>· 매운돼지갈비찜</li> <li>· 오이생채(13.)</li> <li>· 해물파전/양파간장(5.6.9.13.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 열무김치</li> <li>· 얼려먹는 슈퍼100(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 참치김치찌개.</li> <li>· 콩나물우침(5.6.13.17.)</li> <li>· 진미채우침</li> <li>· 어니언크리미치킨(1.2.5.13.15.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 듀오락(2.)</li> </ul>
				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
뱅장어/가공품				/	/	/	/	/
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				/	/	/	/	/원양산
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
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	32.2	974.8	1151.3	1189.6	1081.3	1056.1
탄수화물(g)			55.3	109.7	197.8	186.7	130.9	126.9
단백질(g)	18.4	18.4	19.7	58	54.8	43.6	56.1	55.1
지방(g)			25	35.8	15	27.6	36.4	36
비타민 A(R.E)	189	267	403.5	454.3	745.2	268.5	271.8	277.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.5	0.9	0.5	1.2	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	0.7	2	0.4	0.9	1.1
비타민 C(mg)	28.3	37.1	16.6	12.9	21	26.6	11.5	10.8
칼슘(mg)	279	340	305.1	194.5	404.3	225.1	248.9	452.8
철분(mg)	3.9	5.2	6.3	3.3	11.8	4.4	5.2	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.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 15일(월)	6월 16일(화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥</li> <li>· 된장찌개(기본)(5.6.)</li> <li>· 제육볶음(5.6.10.13.)</li> <li>· 애호박전(판란)(1.6.)</li> <li>· 파김치</li> <li>· 캐플주스</li> <li>· 양배추쌈/쌈장(5.6.)</li> <li>· 간식/롤케익(조각)+우유(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리밥</li> <li>· 탕국(5.6.)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 고구마그라탕(2.)</li> <li>· 가자미조림</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 뽕피침(1.5.13.)</li> <li>· 간식/컵과일&amp;요플레(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 한우꼬리곰탕(1.6.13.16.)</li> <li>· 두부김치조림(5.9.13.)</li> <li>· 명엽채볶음(13.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 간식/우유가죽은뽀로로케익+딸기(1.2.5.6.)</li> <li>· 수박</li> <li>· 야채스틱+쌈장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 하이라이스(10.)</li> <li>· 마카로니옥수수콘샐러드(1.5.6.13.)</li> <li>· 수제돈가스(아워홍) &amp; 수제소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 새송이버섯구이</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 한입에 쭈욱(염마까투리)(12.)</li> <li>· 간식/치즈머핀&amp;아침에주스(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥</li> <li>· 짬뽕수제비국(6.9.10.13.)</li> <li>· 비타민무침</li> <li>· 청포묵김가루무침</li> <li>· 고추잡채+꽃빵(5.6.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 트로피칼오렌지주스(5.13.)</li> <li>· 간식/ 불고기햄버거&amp;알로에주스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> </ul>
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				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	15.7	825.4	782.6	1130	1111.3	923.4
탄수화물(g)			56.5	100.6	128.2	145.5	156.9	135
단백질(g)	18.4	18.4	17.6	39.9	30.4	60.9	30.9	45.6
지방(g)			25.9	19.2	20.6	34.1	41.9	19.9
비타민 A(R.E)	189	267	373.8	368.1	337.2	431.7	491.2	240.9
티아민(mg)	0.34	0.43	4.5	20.3	0.3	0.6	0.4	0.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.1	12.7	0.8	1	0.6	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.1	70.5	85.6	57.7	26	88.8	94.6
칼슘(mg)	279	340	305.3	388	439.6	401.3	109	188.6
철분(mg)	3.9	5.2	5.3	4.3	3.6	9.3	3.6	5.7

\* 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.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.\*\*"**