

주간식단표

기간 2020년 6월 22일 ~ 2020년 6월 28일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조재은

분식의날

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	토	일	
	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일	6월 27일	6월 28일	
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥			
	콩나물국밥	조랭이떡국	사골우거지국	시래기된장국	부대찌개			
	떡갈비아채볶음	삼치소금구이	이면수조림	한우사태찜	닭다리살데리야끼구이			
	오이부추무침	두부조림	햄감자채볶음	어항가지볶음	숙주나물			
	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵/블루베리잼	우리별꿀카스테라	크로와상/포도잼	소보로빵			
	사과/초코чек스	골드파인애플/아몬드후레이크	배/오레오오즈	메론/후르츠링	자두/그레놀라			
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	오이소박이/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김			
kcal/g	689.8kcal/31.8g	687.1kcal/28.0g	534.6kcal/24.0g	619.2kcal/29.2g	634.4kcal/35.5g			
중식	찰쌀밥	혼합잡곡밥	후리가게주먹밥	* 열무보리비빔밥*	찰흑미밥			
	도토리묵사발	근대된장국	우동		쇠고기무국			
	춘천닭갈비	돈삼겹김치찜	떡볶이/순대		콩나물국	오징어볶음		
	햇고구마순볶음	잡채	고구마&오징어튀김		자반고등어구이	계란찜		
	상추쌈&양파&마늘&고추장	비타민우침/구이김	포기김치/단무지		치즈볼튀김/케찹	시금치나물/구이김		
	열무김치	알타리김치	수박		포기김치	포기김치		
	바나나	매일바이오휘이버칼슘	복숭아아이스티		딸기우유	양파플러스요구르트		
kcal/g	773.6kcal/37.2g	743.6kcal/23.7g	1069.9kcal/34.2g	907.7kcal/35.9g	683.9kcal/38.2g			
석식	찰현미밥	차조밥	현미찰쌀밥	차조밥				
	어묵국	육개장	김치찌개	호박고추장찌개				
	한우불고기	닭봉간장구이	완자전/케찹	삼겹살구이				
	단호박그라탕	진미채무침	탕평채	연두부찜/양념간장				
	브로컬리초회/구이김	애호박볶음	아삭이고추쌈장무침	모듬야채쌈/쌈장				
	포기김치	각두기	각두기	파김치				
	요플레	캐플주스	대추토마토	뽕띠첼				
kcal/g	984.2kcal/48.7g	1039.8kcal/54.8g	631kcal/33.1g	1124.3kcal/37.5g				
간식	스콘	백설기	비요뜨	군고구마				
	아침에주스	비락식혜	자두	아침에주스				

* 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)를 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

				6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 (1.5.13.) 콩나물국밥 (13.) 떡갈비야채볶음 초코책스(시리얼)(6.) 사과 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.) 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 (1.5.6.13.) 조랭이떡국 두부조림(5.6.) 삼치소금구이 아몬드후레이크(시리얼)(6.) 골드파인애플 샌드위치식빵/블루베리잼 (2.6.13.) 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 (조) 사골우거지국 임연수조림 햄감자채볶음 (2.6.10.) 우리별꿀가스테라(1.2.5.6.) 배 오레오오즈 (2.5.6.13.) 샐러드+우유+돌김+오이소박이 (2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 시래기된장국 한우사태찜 어항가지볶음 (조) 크로와상+포도잼(1.2.5.6.13.) 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) 메론 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 (1.2.5.6.10.12.) 숙주나물 닭다리살데리야끼구이 (5.6.13.15.) 소보로빵(뚜레쥬르)(1.2.5.6.13.) 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) 자두(2.) 샐러드+우유+돌김+열무김치 (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/	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				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부								
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	-23.3	689.8	687.1	534.6	619.2	634.4
탄수화물(g)			57.5	101.2	113.1	87.6	87.6	75.6
단백질(g)	18.40	18.40	18.3	31.8	28.0	24.0	29.2	35.5
지방(g)			24.2	20.6	14.7	12.0	18.0	21.8
비타민A(R.E)	189.00	267.00	340.3	594.0	281.2	298.0	286.9	241.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.7	0.4	0.3	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.0	1.0	1.2	0.7	0.9	1.0
비타민C(mg)	28.30	37.10	33.1	25.8	65.8	20.2	26.2	27.5
칼슘(mg)	279.00	340.00	318.8	394.7	349.0	247.9	333.6	268.7
철분(mg)	3.90	5.20	4.4	5.2	4.3	4.6	4.5	3.3

* 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)

주간 학교급식 영양량				6월 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
				· 찹쌀밥 · 도토리묵사발 (5.9.13.16.) · 상추쌈&뽕고추&마늘&고추장 (5.6.) · 춘천닭갈비 · 햇고구마순볶음 · 열무김치 · 바나나	· 혼합잡곡밥 · 근대된장국 (5.6.) · 돈삼겉김치찜 · 비타민우침 · 잡채 (5.6.13.) · 구이김(13.) · 알타리김치 · 매일바이오향이버앤칼슘(2.)	· 후리가게주먹밥 · 우동 (1.5.6.13.) · 단무지 · 떡볶이&순대 (1.2.5.6.10.13.16.18.) · 고구마튀김&오징어튀김/초간장 (2.5.6.13.17.) · 포기김치(9.) · 북송아아이스티 · 수박	· 열무보리비빔밥(1.13.) · 맑은콩나물국 · 치즈볼&토마토케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 자반고등어구이(6.7.13.) · 포기김치(9.) · 딸기우유(2.)	· 찰흑미밥 · 쇠고기우국(한우)(16.) · 계란찜(액란)(1.) · 시금치나물 · 오징어볶음(중)(5.6.17.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 앙팍플러스요구르트(2.)
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	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/
다랑어/가공품	/	/	/	/	/	/	/	/
아귀/가공품	/	/	/	/	/	/	/	/
주꾸미/가공품	/	/	/	/	/	/	/	/
두부								
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	1.3	773.6	743.6	1069.9	907.7	683.9
탄수화물(g)			61.8	114.4	101.7	195.1	136.5	109.5
단백질(g)	18.4	18.4	15.9	37.2	23.7	34.2	35.9	38.2
지방(g)			22.3	22.3	27.8	17.4	26	11.8
비타민A(R.E)	189	267	418.9	288.4	437.6	300.9	407.3	660.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.8	0.9	0.7	0.7	1
비타민C(mg)	28.3	37.1	21.4	15.8	13.4	21.1	20.6	36.2
칼슘(mg)	279	340	352.8	213.4	407.6	389.5	401.9	351.5
철분(mg)	3.9	5.2	5.5	3.9	3.7	10.6	4.1	5.1

* 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 22일(월)	6월 23일(화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰현미밥 • 어묵국 (1.5.6.13.) • 브로콜리초회 (13.) • 구이감(13.) • 단호박그라탕(2.) • 포기김치(9.) • 요플레(2.) • 간식/스콘(비올)/아침에주스(2.5.6.12.13.)	• 차조밥 • 육개장 (한)(1.) • 진미채우침(5.6.13.17.) • 애호박볶음(13.) • 닭봉간장구이(6.13.15.16.18.) • 깍두기(9.13.) • 캐플주스 • 간식/백설기+비락식혜(2.5.13.)	• 찰현미밥 • 김치찌개(5.10.) • 아삭이고추쌈장우침(5.6.) • 탕평채 • 완자전&케찹(1.2.5.6.10.12.) • 깍두기(9.13.) • 대추토마토(12.) • 간식/비요프+자두(2.)	• 차조밥 • 호박고추장찌개(5.6.) • 연두부찜+양념장(5.6.) • 모듬야채쌈/쌈장(5.6.) • 삼겹살구이 • 파김치 • 뽕띠첼(1.5.13.) • 간식/군고구마&아침에주스(2.5.13.)	
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/	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				원양산/	/	/	/	/
아귀/가공품				국내산/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남산/	/	/	/	/
두부				국내산				
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	14.5	984.2	1039.8	631	1124.3	
탄수화물(g)			55.3	147.8	166.2	84.4	140.8	
단백질(g)	18.4	18.4	17.8	48.7	54.8	33.1	37.5	
지방(g)			26.9	26.2	17.1	19.9	53.5	
비타민A(R.E)	189	267	560.3	729.2	98.8	992	421.3	
티아민(mg)	0.34	0.43	5	0.5	18	0.5	1.1	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.4	1	11	0.7	0.9	
비타민C(mg)	28.3	37.1	68.9	85.8	69.3	43.5	77.1	
칼슘(mg)	279	340	306.6	451.9	146.7	286.2	341.6	
철분(mg)	3.9	5.2	5.4	6.2	5.9	4.5	5.1	

* 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

**석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반량이 고려되지 않아 영양량이 초과될 수 있습니다.
양은 충분히 제공되니 조절하여 드시기 바랍니다.**