

주간식단표

기간 2020년7월6일~2020년 7월10일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조채은

날짜	월	화	수	목	금		
	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일		
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	북어채우국	된장찌개	근대된장국	쇠고기우국	어묵국 (연육:외국산)		
	한우사태떡찜	메추리알파리고추조림	한우불고기	돈육콩나물볶음	닭다리살데리야끼구이		
	애호박볶음	삼치블랙스테이크	오이생채	가지나물	갯순볶음		
	꼬이부시맨빵/버터	단팥소보로	우리별꿀카스테라	크로와상/딸기잼	콘식빵/포도잼		
	오렌지/초코чек스	골드파인애플/허니오즈	자몽/오곡초코코볼	사과/그레놀라	천도복숭아/오레오오즈		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	688.3kcal/31.6g	621.3kcal/27.1g	631.9kcal/28.5g	743.1kcal/34.6g	685.5kcal/34.3g		
중식	차수수밥	카레라이스	추가밥	참쌀밥	참쌀밥&인삼닭죽		
	들깨미역국		* 김치말이국수*	감자탕	시래기된장국		
	치즈불닭	항박스테이크/소스	돈육구이	임연수구이	삼겹살통마늘구이		
	김치전	치킨샐러드&머스터드	새송이버섯볶음	잡채	잔말치파리고추볶음		
	브로컬리초회/구이김	자두	신선초야채초장무침	아삭이고추쌈장무침	상추쌈&무쌈		
	알타리김치	포기김치	열무김치	깍두기/구이김	보쌈김치		
	요하임	수제냉식혜	뽕띠첼	아침에주스(사과)	수박		
kcal/g	1037.1kcal/51g	1101.4kcal/48.5g	1764.9kcal/66.8g	849.1kcal/40.9g	922.7kcal/36.7g		
석식	혼합잡곡밥	찰흑미밥	참쌀밥	짜장밥			
	통배추국	돼지국밥&부추	매콤콩나물국				
	오징어볶음	두부조림	안동찜닭	미소장국			
	팍만두&초간장	어묵볶음 (연육:외국산)	옥수수큰치즈구이	깎풍기			
	참나물무침/구이김	야채스틱/쌈장	오이부추무침/구이김	숙주나물			
	오이소박이	깍두기	포기김치	포기김치			
	베지밀애플망고	양파요구르트	수박	자두나무			
kcal/g	917.7kcal/39.3g	706.6kcal/32.1g	1168.5kcal/37.1g	1101.1kcal/51.4g			
간식	순순한화이트롤케익	고구마슈크림데니쉬	애플파이	고소한아몬드머핀			
	우유	트로피카나오렌지	요구르트제로	바나나우유			

* 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				7월 6일(월)	7월 7일(화)	7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)
				·찰현미밥 ·복어채우국 (조)(5.6.) ·한우사태떡찜 ·애호박볶음 (13.) ·초코칩스(시리얼)(6.) ·오렌지 ·샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.) ·꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)	·찰현미밥 ·된장찌개(기본)(5.6.) ·짜리고추메추리알조림 (1.5.6.14.16.18.) ·삼치블랙스테이크(1.2.5.6.12.) ·단팥소보로빵(1.2.6.) ·골드파인애플 ·허니오즈(시리얼)(2.5.) ·샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥 ·근대된장국(5.6.) ·오이생채(13.) ·한우불고기(13.) ·우리별꿀카스테라(1.2.5.6.) ·자몽 & 연유(2.) ·오곡코코볼(시리얼)(2.6.) ·샐러드+우유+1회용김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥 ·쇠고기우국(한우)(16.) ·돈육콩나물볶음 ·가지나물 ·크로와상+딸기잼(1.2.5.6.13.) ·그레놀라(시리얼)(5.6.13.) ·사과 ·샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥 ·어묵탕(1.5.6.13.) ·갯손볶음(5.6.) ·닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) ·콘식빵/포도잼(2.5.6.13.) ·오레오오즈(2.5.6.13.) ·천도복숭아(11.) ·샐러드+우유+들김+포기김치(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				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/
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	-18.3	688.3	621.3	631.9	743.1	685.5
탄수화물(g)			57.4	97.4	88.6	94.3	113.2	97.1
단백질(g)	18.40	18.40	18.3	31.6	27.1	28.5	34.6	34.3
지방(g)			24.3	21.3	18.0	15.8	18.9	18.2
비타민A(R.E)	189.00	267.00	406.7	656.7	308.2	404.4	341.1	323.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4	0.6	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.2	1.0	1.0	1.1	1.5	1.2
비타민C(mg)	28.30	37.10	45.8	55.2	55.0	50.0	47.3	21.7
칼슘(mg)	279.00	340.00	362.7	336.5	416.1	334.9	404.4	321.6
철분(mg)	3.90	5.20	4.0	5.1	4.1	3.9	4.2	2.9

* 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				7월 6일(월)	7월 7일(화)	7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 들깨미역국 · 브로컬리초회 · 치즈볼닭(2.) · 김치전(6.9.) · 알타리김치 · 요하임(2.) · 구이김1회용 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(1.2.6.10.) · 치킨샐러드&허니머스터드(5.6.) · 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 자두 · 식혜 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 김치말이국수 · 신선초야채초장무침(5.6.) · 새송이버섯볶음 · 돈육구이(5.6.) · 열무김치 · 뽕피첼(1.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 감자탕(5.6.10.) · 아삭이고추쌈장무침(5.6.) · 잡채(5.6.13.) · 임연수구이(6.) · 깍두기(9.13.) · 아침에주스 · 구이김1회용 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 시래기된장국 · 잔멸치파리고추볶음 · 상추쌈/무쌈(5.6.) · 삼겹살통마늘구이(10.) · 보쌈김치 · 인삼닭죽 · 수박
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	37.5	1037.1	1101.4	1764.9	849.1	922.7
탄수화물(g)			55.8	134.6	163.6	284.8	133.9	91.8
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	51	48.5	66.8	40.9	36.7
지방(g)			27.4	32.6	33.5	42.9	20.9	46.7
비타민A(R.E)	189	267	270.7	190.3	147.1	430.9	229.2	356
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.7	1.1	0.4	0.9
리모플라빈(mg)	0.44	0.51	1	0.9	0.7	1.9	0.8	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.1	36.6	16.4	18.4	18.5	115.9	13.6
칼슘(mg)	279	340	427.1	417.5	123.3	1105.1	242.3	247.3
철분(mg)	3.9	5.2	4.9	3.9	6.2	3.8	6	4.7

* 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.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)

				7월 6일(월)	7월 7일(화)	7월 8일(수)	7월 9일(목)	7월 10일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 혼합잡곡밥 • 통배추국 • 참나물무침 • 오징어볶음(중)(5.6.17.) • 팥만두/ 초간장(5.) • 오이소박이 • 간식/순수환화이트를케익+우유(1.2.5.6.) • 베지밀애플망고(2.5.13.) • 구이김1회용	• 찰흑미밥 • 돼지고기국밥&부추무침(5.6.9.10.) • 어묵채볶음(6.) • 두부조림(5.6.) • 깍두기(9.13.) • 간식/고구마슈크림데니쉬+트로피(1.2.5.6.13.) • 양팡요구르트(2.) • 야채스틱+쌈장	• 찰쌀밥 • 매콤콩나물국(5.6.) • 오이부추무침(13.) • 안동찜닭(8.) • 옥수수콘치즈구이(1.2.5.13.) • 포기김치(9.) • 간식/애플파이+요구르트제로(1.2.5.6.) • 수박 • 구이김1회용	• 짜장밥(5.6.10.) • 미소장국(5.6.) • 숙주나물 • 깎풍기(5.13.) • 포기김치(9.) • 간식/고소한아몬드머핀+바나나우(1.2.5.6.) • 자두나무		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	
낙지/가공품				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	/	
명태/가공품				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	/	
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	
참조기/가공품				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)	825.3	825.3	18	917.7	706.6	1168.5	1101.1		
탄수화물(g)			63.8	133.6	111	192	187.8		
단백질(g)	18.4	18.4	16.3	39.3	32.1	37.1	51.4		
지방(g)			19.9	28.5	9.3	29	19.8		
비타민A(R.E)	189	267	446.9	675.8	134.1	406.2	571.6		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	1	0.4	0.4	0.6		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	1.2	0.4	0.6	2.1		
비타민C(mg)	28.3	37.1	31.1	13.8	72	22.8	15.7		
칼슘(mg)	279	340	339.5	449.7	197	358	353.4		
철분(mg)	3.9	5.2	6.4	10.8	4.3	3.4	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.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 영양량이 초과될 수 있습니다.
양은 충분히 제공되니 조절하여 드시기 바랍니다.**