

주간식단표

기간 2020년 7월13일 ~ 2020년 7월19일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일	7월 19일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	황태해장국	쇠고기감자국	쇠고기미역국	장터국밥	돈육김치찌개	탕국	어묵국
	비엔나소시지케첩볶음	돼지고기안심장조림	닭고기바베큐소스구이	가자미구이&칠리소스	훈제오리&무쌈&머스터드	삼치데리야끼구이	돼지고기버섯굴소스볶음
	계란찜	브로컬리초회	갯잎지무침	행감자채볶음	콩나물볶음	메추리알파리고추조림	열무장무침
	크로와상/포도잼	완두앙금빵	모닝빵/블루베리잼	소보루빵	우유가죽은뽀로로케익	꼬마부시맨빵/버터	콘식빵/땅콩잼
	사과/아몬드후레이크	거봉/코코팝스	골드파인애플/그레놀라	대추토마토/초코чек스	바나나/오레오오즈	거봉/스페셜K	대추토마토/콘앤스워드
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	705.7kcal/ 28.8g	648.1kcal/ 31.9g	787.5kcal/ 35.9g	691.8kcal/ 32.6g	898kcal/ 35.3g		
중식	곤드레나물밥/양념간장	참쌀밥	추가밥	치킨마요네즈덮밥	참쌀밥	혼합잡곡밥	*소보로비빔밥*
	시래기된장국	콩나물국밥	냉우동		닭개장	통배추국	
	제육볶음	치즈불닭	수제돈가스/소스	오이냉국	완자전/케첩	닭볶음탕	미소장국
	고구마맛탕	새송이어묵볶음	떡볶이	미니핫도그/케첩	두부조림	탕평채	회오리감자
	꽃상추무침	견과류조림	단무지	실곤약야채무침	치커리유자청무침/구이김	햇고구마순들깨가루볶음	과일샐러드
	열무김치	포기김치	포기김치	포기김치	오이소박이	포기김치	포기김치
	덴마크드링요거트	오렌지나무	요하임	컵수박화채	사과	아이스밀크티	매실차
kcal/g	816.3kcal/ 41g	982.6kcal/ 53.3g	1161.1kcal/ 35g	1050.7kcal/ 41.2g	790.6kcal/ 43.4g		
석식	기장밥	찰현미밥	차조밥	찰현미밥	보리밥	하이라이스	참쌀밥
	닭곰탕	참치김치찌개 (참치캔:다량어: 원양산)	근대된장국	된장찌개	복어채계란국		부대찌개
	콩치조림	수제탕수육/소스	낙지볶음	돈삼겹살김치찜	한우버섯불고기	수제생선까스/소스	계란말이/케첩
	잡채	돌자반볶음	연두부찜/양념간장	새우튀김/소스	골뱅이무침	양송이버섯	잔멸치파리고추볶음
	오이생채/구이김	도토리묵김치무침	비타민무침/구이김	숙주나물	취나물볶음	진미채무침	비름장무침/구이김
	포기김치	알타리김치	포기김치	알타리김치	포기김치	포기김치	알타리김치
	대추토마토	캐플주스	천도복숭아	양파요구르트	생크림요거트	매일바이오킴	요구르트
kcal/g	861.4kcal / 35.6g	956.2kcal / 47.2g	816.3kcal / 31.8g	1039.8kcal / 33.8g			
간식	카스테라	던킨도너츠	스콘	비요뜨	김치왕교자만두/초간장	수제마늘빵	간식없음
	딸기우유	저지방우유	트로피칼오렌지주스	밀감	식혜	아침에주스	

* 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)

				7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 황태해장국(5.) · 계란찜(액란)(1.) · 비엔나소세지볶음(조식)(2.6.10.13.) · 크로와상+포도잼(1.2.5.6.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 사과 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 쇠고기감자국(5.6.13.16.18.) · 돈안심장조림(1.5.6.10.13.) · 브로콜리초회 · 코코팍스(시리얼)(6.) · 거봉 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 완두앙금빵(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 잿빛지무침(13.18.) · 닭다리살바베큐구이 · 모닝빵(파바)/블루베리잼(1.2.5.6.13.) · 그래놀라(시리얼)(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 장터국밥.(5.6.16.) · 햄강자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 가자미구이&칠리소스(5.6.12.13.) · 소보로빵(뚜레쥬르)(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 대추토마토(12.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 돈육김치찌개(5.10.) · 콩나물볶음 · 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) · 우유가죽은뽀로로케익(1.2.5.6.) · 바나나 · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 무쌈 · 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				베트남/	베트남산/	베트남/	베트남/	베트남/
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				베트남/	베트남산/	베트남/	베트남/	베트남/
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	-8.2	705.7	648.1	787.5	691.8	898
탄수화물(g)			55.1	94.7	91.4	111.3	113.9	109.5
단백질(g)	18.4	18.4	17.7	28.8	31.9	35.9	32.6	35.3
지방(g)			27.2	23.8	12.7	22.6	13.4	37.4
비타민 A(R.E)	189	267	337.7	322.9	246.5	379.3	375.7	359.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.6	0.5	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	1.1	0.9	1.1	0.9	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.1	40.1	44.9	17.2	60.4	37.3	40.8
칼슘(mg)	279	340	343.6	337	356.1	328.8	334	362
철분(mg)	3.9	5.2	3.9	3.5	3.3	3.5	4.1	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.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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

				7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 곤드레나물밥/간장양념장(5.6.) • 시래기된장국 • 꽃상추무침 • 제육볶음(5.6.10.13.) • 고구마맛탕(5.) • 열무김치 • 덴마크드링킹요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찹쌀밥 • 콩나물국밥&김가루(1.5.13.) • 새송이버섯어묵볶음(1.5.6.13.16.) • 치즈불닭(2.) • 견과류조림(5.6.) • 포기김치(9.) • 오렌지나무 	<ul style="list-style-type: none"> • 추가밥 • 냉우동(1.5.6.13.) • 단무지 • 떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) • 수제돈가스(아워홀) & 수제소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 오이냉국 • 실곤약야채무침(5.6.) • 포기김치(9.) • 미니핫도그 & 케첩(1.2.5.6.10.12.15.18.) • 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.15.) • 컵수박화채(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찹쌀밥 • 닭개장 • 치커리유자청무침(13.) • 두부조림(5.6.) • 완자전&케첩(1.2.5.6.10.12.) • 오이소박이 • 사과 • 구이김1회용
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	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	16.4	816.3	982.6	1161.1	1050.7	790.6
탄수화물(g)			56.4	129.9	119	196.2	128.7	107.7
단백질(g)	18.4	18.4	17.7	41	53.3	35	41.2	43.4
지방(g)			26	20.4	33.6	24.4	42.2	19
비타민 A(R.E)	189	267	495.2	523.8	636.4	72.1	335.8	907.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.9	0.4	0.3	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.6	0.8	0.7	0.5	0.5	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.1	14.9	20.1	11.5	16	13.7	13.2
칼슘(mg)	279	340	340.8	580.1	389.4	402.8	173.9	157.7
철분(mg)	3.9	5.2	4.7	4.7	4.6	4.4	4.3	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.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

(석식)

				7월 13일(월)	7월 14일(화)	7월 15일(수)	7월 16일(목)	7월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 닭곰탕(15.) · 콩치조림 · 오이생채(13.) · 잡채(5.6.13.) · 포기김치(9.) · 간식/카스테라+딸기우유(1.2.5.6.) · 대추토마토(12.) · 구이김 1회용 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 참치김치찌개. · 도토리묵김치우침 · 돌자반(13.) · 수제탕수육/과일소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 알타리김치 · 캐플주스 · 간식/던킨도너츠+저지방우유(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 근대된장국(5.6.) · 연두부+양념장(5.6.) · 비타민우침 · 낙지볶음(소면x)(5.6.) · 포기김치(9.) · 천도복숭아(11.) · 구이김 1회용 · 간식/스콘(비올)+트로피칼오렌지(2.5.6.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 된장찌개(기본)(5.6.) · 돈삼겉김치찜 · 숙주나물 · 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.16.) · 알타리김치 · 양파요구르트(2.) · 간식/비요프+밀감(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 북어포케란국(1.9.13.) · 간식/김치왕교자만두&초간장+식(1.5.6.10.13.18.) · 골뱅이우침 · 취나물볶음 · 한우버섯불고기 · 포기김치(9.) · 생크림요거트(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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	12	861.4	956.2	816.3	1039.8	945.9
탄수화물(g)			60.6	147.9	147	153.4	109.7	143.1
단백질(g)	18.4	18.4	17.3	35.6	47.2	31.8	33.8	51.7
지방(g)			22.2	14.8	15.6	12.5	52.4	18.8
비타민 A(R.E)	189	267	321.8	243.5	375.9	385.7	189.4	414.4
티아민(mg)	0.34	0.43	4.4	0.3	20.2	0.6	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.2	0.8	12.9	0.6	0.7	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.1	51.1	21.5	85	97.6	34.3	16.9
칼슘(mg)	279	340	327.9	259.2	393.1	249.1	424.1	314.2
철분(mg)	3.9	5.2	7.3	4.9	5.5	5.6	5.2	15.2

* 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

****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.**