

주간식단표

기간 2020년 7월 20일 ~ 2020년 7월 26일

영양사 : 조채은

(에너지kcal/단백질g)

기말고사(중 2,3)

중복

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일	7월 26일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	매콤콩나물국	버섯찌개	부대찌개	떡국	경상도식쇠고기우국	북어포개란국	크림스프
	한우장조림	미트볼조림	돈육간장불고기	두부조림	스크램블에그	닭다리살데리아끼구이	바베큐푹참
	애호박볶음	감자채볶음	숙주나물	쇠고기가지볶음	가지미조림	새송이어묵볶음	웨이감자구이
	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵/블루베리잼	크로와상/딸기잼	모닝빵/포도잼	롤케익	단팥빵	우리벌꿀카스테라
	거봉/오레오오즈	배/그레놀라	사과/아몬드후레이크	골드파인애플/후르츠링	대추토마토/콘앤스위트	바나나/초코칩스	골드파인애플/오곡코코볼
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	674.9kcal/26.6g	669.9kcal/25.6g	654.3kcal/30.5g	705.3kcal/28.6g	694.2kcal/30.0g		
중식	차조밥	추가밥	찰흑미밥	카레라이스	산채비빔밥	*모밀국수* 추가밥	김치볶음밥&김가루
	장터국밥	초계국수	쇠고기우국				
	두부김치	돼지갈비구이	오징어볶음	닭날개버터튀김	들깨우채국	치즈돈가스/소스	콩나물국
	게살전	멕시코샐러드	계란찜	토마토카파라제	코다리살강정	명엽채볶음	닭봉오븐구이
	브로컬리초회/구이김	수박	열무장무침/구이김	오이생채	찐옥수수	시저샐러드	수박
	깍두기	열무김치	포기김치	포기김치	열무김치	포기김치	열무김치
	사과나무	캐리요구르트	뽕띠첼	아이스코코아	요하임	천도복숭아	요구르트
kcal/g	675.8kcal/38.4g	1134.8kcal/55.4g	590.6kcal/34.3g	996.2kcal/42.8g	768.9kcal/16.8g		
점심	차수수밥	잡쌀밥	혼합잡곡밥	찰현미밥	잡쌀밥	수수밥	혼합잡곡밥
	북어채우국	짬뽕국	팽이된장국	어묵탕 (연육:외국)	근대된장국	열무된장국	탕국
	고구마닭볶음	고추잡채/꽃빵	춘천닭갈비	연양식스테이크/소스	돈육김치볶음	돼지갈비찜	피쉬앤칩스
	공치오븐구이	단호박그라탕	짜리고추말치볶음	돌자반볶음	꼬마만두탕수	애호박전	궁중떡볶이
	치커리사과무침/구이김	갯순볶음	콩나물무침	꽃상추파채무침	참나물무침	비타민무침/구이김	비름장무침/구이김
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치/구이김	포기김치	포기김치
	요플레	바나나	천도복숭아	제주가보낸선물	매실차	생크림요거트	스트로베리샤베트
kcal/g	897.5kcal/48.2g	1107.4kcal/433.9g	822.1kcal/42.3g	781.3kcal/38.6g	945.9kcal/51.7g		
간식	카우페스트리	깨찰빵	미니고구마파이	초코소라빵	컵밥	소떡소떡구이	간식없음
	저지방우유	카프리썬	바나나우유	아침에주스(감귤)	2%음료	알로에주스	

* 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(국내산), 다랑어(참치캔 원양산) 식육가공품(국내외만 별도표시) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국내산), 갈치(국내산) 오징어(국내산), 꽃게(국내산), 참조기(굴비:국내산)를 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

				7월 20일(월)	7월 21일(화)	7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰현미밥 • 매콤콩나물국 (5.6.) • 한우장조림 (1.5.6.13.) • 애호박볶음 (13.) • 오래오오즈 (2.5.6.13.) • 거봉 • 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) • 샐러드+우유+1회용김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥 • 버섯찌개 (5.6.13.16.) • 미트볼조림 (1.2.4.5.6.10.12.13.) • 감자채볶음 (2.6.10.) • 그라놀라(시리얼)(5.6.13.) • 배 • 샌드위치식빵/블루베리빵 (2.6.13.) • 샐러드+우유+1회용김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥 • 부대찌개(라면사리 x)(1.2.5.6.10.12.) • 숙주나물 • 돈육간장불고기(조)(5.6.) • 크로와상+딸기빵 (1.2.5.6.13.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 사과 • 샐러드+우유+돌김+깍두기 (2.9.13.)	• 찰현미밥 • 쇠고기가지볶음 (16.) • 두부조림(5.6.) • 모닝빵(파바)/포도잼 (1.2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 후르트리링(시리얼)(5.6.13.) • 떡국(1.2.13.) • 샐러드+우유+1회용김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥 • 경상도식 쇠고기우육 • 스크램블에그(액상란)/케찹 (1.10.13.) • 가자미조림 (5.6.13.) • 캔센스위트 (12.) • 롤케익(1.2.6.) • 샐러드+우유+1회용김+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				베트남/	베트남/	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
아귀/가공품				/	/	/	/	/
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)	825.30	825.30	-17.6	674.9	669.9	654.3	705.3	694.2
탄수화물(g)			58.8	93.0	102.1	94.9	117.6	98.0
단백질(g)	18.40	18.40	16.4	26.6	25.6	30.5	28.6	30.0
지방(g)			24.8	22.1	19.2	17.4	15.1	21.0
비타민A(R.E)	189.00	267.00	346.7	297.6	253.9	270.8	247.2	664.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.5	0.7	0.3	1.0
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.0	0.7	1.3	1.1	0.8	1.2
비타민C(mg)	28.30	37.10	38.0	17.7	40.3	24.6	51.7	55.6
칼슘(mg)	279.00	340.00	335.5	323.7	371.6	311.2	356.0	314.8
철분(mg)	3.90	5.20	3.7	3.5	4.2	3.1	3.3	4.3

* 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.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)

주간 학교급식 영양량				7월 20일(월)	7월 21일(화)	7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)	
				· 차조밥 · 장터국 밥.(5.6.16.) · 브로콜리초회 · 두부김치(5.9.) · 게맛살전 (1.5.6.8.) · 깍두기(9.13.) · 사과나무 · 구이김1회용	· 추가밥 · 초계국수 (5.6.13.15.) · 돼지갈비구이 (5.6.10.) · 열무김치 · 수박 · 캐리요구르트 (2.) · 멕시칸샐러드 (2.6.10.)	· 찰흑미밥 · 쇠고기무국(한우)(16.) · 계란찜(액란)(1.) · 열무된장무침 · 오징어볶음(중)(5.6.17.) · 포기김치(9.) · 뽕떡 (1.5.13.) · 구이김1회용	· 카레라이스 (1.2.6.10.) · 오이생채(13.) · 버터닭날개튀김 (1.2.5.6.12.13.15.) · 포기김치(9.) · 아이스크림 (2.13.) · 토마토카프라제 (2.12.13.)	· 산채비빔밥/고추장 · 들깨무채국 · 코다리강정 (4.5.6.12.13.) · 열무김치 · 요하임(2.) · 찐옥수수	
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				
아귀/가공품	/	/	/	/	/				
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	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	1	675.8	1134.8	590.6	996.2	768.9	
탄수화물(g)			54.1	103.3	113.4	92.2	141.6	125.4	
단백질(g)	18.4	18.4	20.3	38.4	55.4	34.3	42.8	45.4	
지방(g)			25.6	12.4	50	11.6	30.2	16.8	
비타민A(R.E)	189	267	417.7	753.4	314.4	419.1	262.7	338.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	1.3	0.3	0.4	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	1	0.9	0.9	0.7	1.1	
비타민C(mg)	28.3	37.1	18.7	28.2	15	19.1	13	18.4	
칼슘(mg)	279	340	345	381.1	180	405.3	367	391.7	
철분(mg)	3.9	5.2	5	6.8	3.6	4.7	4.3	5.4	

* 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 20일(월)	7월 21일(화)	7월 22일(수)	7월 23일(목)	7월 24일(금)
주간 학교급식 영양량				· 차수수밥 · 북어채우국 (5.6.) · 치커리사과무침 · 고구마닭볶음 (5.6.13.15.) · 콩치오븐구이 · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 구이김1회용 · 간식/카우페스트리+저지방우유 (1.2.5.6.13.)	· 참쌀밥 · 짬뽕국 (6.9.10.13.) · 단호박그라탕 (2.5.6.10.) · 갯순볶음(5.6.) · 고추잡채+꽃빵 (5.6.) · 포기김치(9.) · 바나나 · 간식/깨찰빵+카프리썬 (1.2.5.6.10.13.)	· 혼합잡곡밥 · 팥이된장국(5.) · 잔멸치파리고추볶음 · 콩나물무침 · 춘천닭갈비 · 포기김치(9.) · 간식/고구마파이+바나나우유 (1.2.5.6.) · 천도복숭아 (11.)	· 찰현미밥 · 어묵탕 (1.5.6.13.) · 꽃상추파채무침 · 돌자반(13.) · 연양식스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 간식/초코소라빵+아침에주스 (1.2.5.6.13.) · 제주가보낸선물(당근)(13.)	· 참쌀밥 · 간식/컵밥(마요)+2%음료 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 근대된장국 (5.6.) · 참나물무침 · 돈육김치볶음 · 꼬마만두탕수 (5.11.13.) · 알타리김치 · 구이김1회용 · 매실차
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/
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/
다량어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품				/	/	/	/	/
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	38.3	897.5	1107.4	822.1	781.3	945.9
탄수화물(g)			55.8	106.6	155.6	119.6	128.1	143.1
단백질(g)	18.4	18.4	16.9	48.2	43.9	42.3	38.6	51.7
지방(g)			27.3	31	29.8	21.3	16.3	18.8
비타민A(R.E)	189	267	1015.7	144.9	647.1	181.7	3253.3	414.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.6	0.4	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.7	0.6	0.6	0.6	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.1	36.5	14.9	33.5	15.9	89.8	16.9
칼슘(mg)	279	340	321.8	363.3	352.8	298	157.1	314.2
철분(mg)	3.9	5.2	9.4	2.9	4.6	4	4.2	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 잔반량이 고려되지 않아 영양량이 초과될 수 있습니다.
양은 충분히 제공되니 조절하여 드시기 바랍니다.**