

주간식단표

기간 2020년 7월 27일 ~ 2020년 7월31일

영양사 : 박민영

(에너지kcal/단백질g)

기말고사(고1,2,3)

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	8월 1일	8월 2일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	쇠고기우육	북어포개란국	장터국밥	근대된장국	콩나물국밥		
	떡갈비야채조림	한우불고기	삼치블랙스테이크	돈육짜리고추장조림	닭다리살데리야끼구이		
	가지볶음	오이생채	감자볶음	애호박새우젓볶음	비름장무침		
	레즈를빵	시몬케익	베이글	모닝빵/딸기잼	샌드위치식빵&포도잼		
	대추토마토/아몬드후레이크	사과/오곡초코로볼	천도복숭아/그레놀라	포도/초코칩스	골드파인애플/후르츠링		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	658.7kcal/32g	548.4kcal/25.9g	618.4kcal/28.3g	556.8kcal/22.7g	704.7kcal/36.1g		
중식	* 동치미물냉면 추가밥	추가밥	*콩나물밥/양념간장*	찰흑미밥	하이라이스		
		미소장국	들깨우채국	돈육김치찌개			
	돈육구이	미트소스스파게티	훈제오리고기&무쌈&소스	안동찜닭	수제돈가스/소스		
	골뱅이무침	치킨스테이크/소스	애너타리버섯볶음	장떡	마카로니콘샐러드		
	감자떡	메쉬드포테이토	과일샐러드	꽃상추무침/구이김	새송이버섯볶음		
	포기김치	오이피클/포기김치	포기김치	열무김치	포기김치		
	생크림요거트	복숭아아이스티	캐리요구르트	과일에풍당	오렌지나무		
kcal/g	902.5kcal/47.7g	913.3kcal/51.6g	838.7kcal/33.3g	849.6kcal/39.5g	917.3kcal/27.9g		
간식	참쌀밥	차수수밥	혼합잡곡밥	차조밥			
	매콤콩나물국	동태찌개	어육탕 (연육: 수입산)	스끼야끼			
	치즈불닭	완자전/케첩	쭈삼불고기	이면수구이			
	양송이버섯햄볶음	진미채무침	연두부찜/양념장	치즈떡볶이 (연육: 수입산)			
	한국식샐러드	숙주나물	비타민무침	돌자반볶음			
	포기김치	포기김치	포기김치	오이소박이			
	바나나	매일바아오화이버칼슘	골드파인애플	수박			
kcal/g	880.8kcal/50.4g	996.6kcal/48.2g	848.9kcal/32.2g	1190.8kcal/49.9g			
간식	단호박죽	백설기	잔치국수	주먹밥			
	베지밀애플망고	캐플주스	자두	알로에주스			

* 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.

				7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰현미밥 • 쇠고기무국(한우)(16.) • 떡갈비야채조림 • 가지볶음(5.6.) • 레즈롤빵(1.2.5.6.11.12.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 대추토마토(12.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 북어채계란국(1.9.13.) • 오이생채(13.) • 한우불고기(13.) • 시몬케익(1.2.5.6.13.) • 사과 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	• 찰현미밥 • 장터국밥.(5.6.16.) • 감자볶음 • 삼치블랙스테이크(1.2.5.6.12.) • 베이글(1.2.5.6.13.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 천도복숭아(11.) • 샐러드+우유+1회용김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 근대된장국(5.6.) • 돈육파리고추장조림(1.5.6.10.13.) • 애호박새우젓볶음(9.13.) • 모닝빵(파바)/딸기잼(1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리얼)(6.) • 포도 • 샐러드+우유+1회용김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 콩나물국밥(1.5.13.) • 비름장무침(5.6.) • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 골드파인애플 • 샌드위치식빵/포도잼(2.6.13.) • 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) • 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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-25.2	658.7	548.4	618.4	556.8	704.7
탄수화물(g)			57.9	89.3	76.5	102	87.8	96.8
단백질(g)	18.4	18.4	18.6	32	25.9	28.3	22.7	36.1
지방(g)			23.6	20.3	16.5	11	13.1	20.9
비타민 A(R.E)	189	267	314	360.5	350.6	259.4	284.5	315
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	1.1	1.1	1	0.9	0.9
비타민 C(mg)	28.3	37.1	39	37.3	37.3	35.4	18.7	66.1
칼슘(mg)	279	340	347.5	373	306.6	318.3	338.5	401
철분(mg)	3.9	5.2	4	4.7	3.5	4.7	3.1	3.8

* 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 정

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.젓

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	7월 27일(월)		7월 28일(화)		7월 29일(수)		7월 30일(목)		7월 31일(금)	
	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 동치미물냉면 (1.3.5.6.9.13.16.) · 골뱅이무침 · 돈육구이(5.6.) · 포기김치(9.) · 생크림요거트(2.) · 감자떡(5.13.) 		<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 미소장국(5.6.) · 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.) · 치킨스테이크/소스(6.12.13.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 복숭아아이스티 · 메쉬포테이토(2.13.) 		<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥&양념간장(5.6.14.16.18.) · 들깨무채국 · 애너타리버섯볶음 · 과일샐러드(1.5.12.) · 훈제오리&소스/무쌈(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 캐리요구르트(2.) 		<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 돈육김치찌개(5.10.) · 꽃상추무침 · 안동찜닭(8.) · 장떡 · 구이김(13.) · 열무김치 · 과일에풍당(12.) 		<ul style="list-style-type: none"> · 하이라이스(10.) · 새송이버섯볶음 · 마카로니콘샐러드(1.5.6.13.) · 수제돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 오렌지나무 	
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	
비고										
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	825.3	825.3	7.2	902.5	913.3	838.7	849.6	917.3		
탄수화물(g)			56	148.6	131.9	91.2	143.7	125.2		
단백질(g)	18.4	18.4	17.5	47.7	51.6	33.3	39.5	27.9		
지방(g)			26.5	21.7	25	40.4	12.7	34.9		
비타민 A(R.E)	189	267	383.9	210	188.4	83.4	786.9	650.7		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.8	0.5	0.4	0.5	0.3		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.9	0.7	0.7	0.8	0.5		
비타민C(mg)	28.3	37.1	19.8	8	21.2	37.6	16.5	15.9		
칼슘(mg)	279	340	281.1	256.5	422.2	323.4	273.2	130.2		
철분(mg)	3.9	5.2	5.3	3.3	10	4.4	5	3.7		

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				7월 27일(월)	7월 28일(화)	7월 29일(수)	7월 30일(목)	7월 31일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 매콤콩나물국 (5.6.) · 한국식샐러드 (석)(5.6.) · 치즈불닭 (2.) · 양송이버섯행볶음 (2.6.10.) · 포기김치(9.) · 바나나 · 간식/단호박죽&베지밀애플망고 (2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 동태찌개 (5.6.13.) · 숙주나물 · 진미채무침 (5.6.13.17.) · 완자전&케찹 (1.2.5.6.10.12.) · 포기김치(9.) · 매일바이오화이버 앤칼슘(2.) · 간식/백설기+캐플주스(2.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 · 어묵탕 (1.5.6.13.) · 간식/잔치국수&자두 (1.5.6.9.13.) · 연두부+양념장 (5.6.) · 비타민무침 · 쭈삼불고기 (5.6.10.13.) · 포기김치(9.) · 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 간식/주먹밥+알로에주스 (1.2.5.6.9.10.11.12.13.) · 스킨야끼 (5.12.16.) · 돌자반볶음(13.) · 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.18.) · 임연수구이(6.) · 오이소박이 · 수박 	
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	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	18.7	880.8	996.6	848.9	1190.8	
탄수화물(g)			60.7	109.8	168.7	122.8	201.5	
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	50.4	48.2	32.2	49.9	
지방(g)			21.1	29.4	11.6	26.6	25.3	
비타민A(R.E)	189	267	545.4	475	808	225.5	673	
티아민(mg)	0.34	0.43	4	0.5	14.5	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	2.8	0.8	9.1	0.6	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.1	40.7	22.2	60.5	56.3	23.6	
칼슘(mg)	279	340	329.6	410.2	336.4	185.9	386	
철분(mg)	3.9	5.2	5.4	5.2	5.2	4.5	6.6	

* 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.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.**"**