

주간식단표

기간 2020년 8월 3일 ~ 2020년 8월9일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조재은

여름방학식(조식)

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일	8월 9일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥				
	황태해장국	들깨미역국	곰국				
	무항생제소시지볶음	닭다리살떡조림	이면수조림				
	두부조림	애호박볶음	행양송이버섯볶음				
	완두앙금빵	모닝빵/딸기잼	샌드위치식빵/포도잼				
	사과/자두/그레놀라	자몽&연유/오곡코코볼	배/골드파인애플/파맛&초코잼				
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김				
kcal/g	585.6kcal/26.5g	742.5kcal/29.7g	530.2kcal/21.7g				
중식	하이라이스	혼합잡곡밥	* 콩국수*				
		돈육김치찌개	추가밥				
	장각오븐구이/갈릭디핑소스	팔보채	훈제오리냉채				
	실곤약야채무침	고구마그라탕	수제메밀전병				
	애너타리버섯볶음	치커리유자청무침	갯잎지무침				
	포기김치	포기김치	오이소박이				
	요하임	제주가보낸선물	흑당버블티				
kcal/g	843.2kcal/42.9g	732.0kcal/31.5g	1272.2kcal/46.3g				
간식	보리밥	기장밥					
	근대된장국	된장찌개					
	제육볶음	쇠고기구이/참깨소스					
	명엽채볶음	계란찜					
	양배추쌈/쌈장	영양부추무침					
	열무김치	포기김치					
	수박	양파요구르트					
kcal/g	874kcal/36.6g	877.5kcal/48.6g					
간식	가래떡/조청	롤피자					
	카프리션	트로피카나오렌지주스					

* 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				8월 3일(월)	8월 4일(화)	8월 5일(수)	8월 6일(목)	8월 7일(금)
				· 찰쌀밥	· 찰현미밥	· 찰현미밥		
· 황태해장국 (5.)	· 들깨미역국	· 곰국(1.)						
· 비엔나소세지 볶음(조식)(2.6.10.13.)	· 애호박볶음 (13.)	· 임연수조림 (2.6.10.)						
· 두부조림 (5.6.)	· 닭다리살떡조림(조식)(13.)	· 초코칩스(시리얼)(6.)						
· 그레놀라(시리얼)(5.6.13.)	· 모닝빵(비올레뜨)/버터 (1.2.5.6.13.)	· 샌드위치식빵/포도빵(2.6.13.)						
· 사과&자두	· 자몽 & 연유 (2.)	· 파맛칩스 (1.2.5.6.)						
· 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.)	· 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.)	· 배&골드파인애플						
· 완두양금빵 (1.2.5.6.13.)	· 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	· 샐러드+우유+돌김+깍두기 (2.9.13.)						
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쌀	국내산	국내산	국내산					
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/			
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
낙지/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	/	/			
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/			
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
다량어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/	/			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	/	/			
두부	국내산	국내산	국내산					
콩	국내산	국내산	국내산					
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-24.9	585.6	742.5	530.2		
탄수화물(g)			55.1	68.7	96.5	87.7		
단백질(g)	18.4	18.4	17	26.5	29.7	21.7		
지방(g)			28	18.7	28	10.4		
비타민A(R.E)	189	267	296.2	223	515.3	150.2		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.6	0.3		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	0.9	1.3	0.7		
비타민C(mg)	28.3	37.1	34.6	42.2	39.2	22.4		
칼슘(mg)	279	340	302.3	319	324.6	263.3		
철분(mg)	3.9	5.2	3.1	2.9	3	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.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				8월 3일(월)	8월 4일(화)	8월 5일(수)	8월 6일(목)	8월 7일(금)
주간 학교급식 영양량				• 카레라이스 (1.2.6.10.) • 애너타리버섯볶음 • 실곤약야채무침 (5.6.) • 장각오븐구이/ 디핑소스(1.2.6.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.)	• 혼합잡곡밥 • 돈육김치찌개 (5.10.) • 치커리유자청무 침(13.) • 팔보채(17.) • 고구마그라탕 (2.) • 포기김치(9.) • 제주가보낸선물 (당근)(13.)	• 추가밥 • 콩국수 (1.4.5.6.) • 갯잎지무침 (13.18.) • 훈제오리냉채 • 수제메밀전병 (3.5.6.8.9.) • 오이소박이 • 흑당버블티 (2.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
낙지/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
다랑어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산		
콩				국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	15.0	843.2	732.0	1,272.2		
탄수화물(g)			55.4	101.7	105.3	195.3		
단백질(g)	18.40	18.40	16.6	42.9	31.5	46.3		
지방(g)			28.0	33.3	24.0	32.9		
비타민A(R.E)	189.00	267.00	1,339.8	269.2	3,244.7	505.6		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4	0.6		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.7	0.4	1.2		
비타민C(mg)	28.30	37.10	34.1	8.2	29.3	64.7		
칼슘(mg)	279.00	340.00	343.9	267.1	317.9	446.7		
철분(mg)	3.90	5.20	5.0	4.0	3.8	7.2		

* 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.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)

				8월 3일(월)	8월 4일(화)	8월 5일(수)	8월 6일(목)	8월 7일(금)
주간 학교급식 영양량				• 보리밥 • 근대된장국(5.6.) • 제육볶음(석식)(10.) • 명엽채볶음(13.) • 열무김치 • 수박 • 양배추쌈/쌈장(5.6.) • 간식/가래떡&조청&카프리션(5.13.)	• 기장밥 • 된장찌개(기본)(5.6.) • 계란찜(액란)(1.) • 영양부추무침 • 쇠고기구이+참깨소스(5.6.16.) • 포기김치(9.) • 양광요구르트(2.) • 간식/롤피자&트로피칼오렌지쥬스(2.5.6.10.12.1)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산			
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
낙지/가공품				베트남/	베트남/	/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	/	/	/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
다랑어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	/	/	/
두부				국내산	국내산			
콩				국내산	국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	6.1	874	877.5			
탄수화물(g)			60.5	158.2	110.8			
단백질(g)	18.4	18.4	19.2	36.6	48.6			
지방(g)			20.3	12	28.1			
비타민A(R.E)	189	267	293.4	378.7	208.1			
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.3			
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.6	0.5	0.7			
비타민C(mg)	28.3	37.1	17.6	13.7	21.5			
칼슘(mg)	279	340	288.4	241.1	335.6			
철분(mg)	3.9	5.2	4.8	3.5	6.1			

* 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.**