

# 주간식단표

기간 2020년 8월 31일 ~ 2020년 9월06일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	8월 31일	9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일	9월 6일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	참치김치찌개	만두국	쇠고기무국	통배추국	된장찌개	공탕	콩나물국밥
	떡갈비야채볶음	한우메추리알장조림	코다리조림	한우버섯불고기	돈삼겹살김치찜	영광굴비구이	한우감자조림
	진미채무침	열무장무침	스크램블에그/케첩	깻잎지무침	명엽채볶음	시금치나물	오이부추무침
	샌드위치식빵/딸기잼	촉촉한고구마케익	모닝빵/땅콩잼	소보루빵	구름크림빵	크로와상/블루베리잼	후르츠파운드케익
	바나나/초코чек스	천도복숭아/오레오오즈	거봉/그레놀라	사과/콘앤스위트	배/오코초코코볼	메론/아몬드후레이크	천도복숭아/코코팍스
	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	797.7kcal/37.2g	956.7kcal/46.0g	696.7kcal/31.8g	689kcal/29.9g	777.1kcal/31.3g		
중식	모밀국수/추가밥	짜장밥	셀프후리가케밥	현미참쌀밥	참쌀밥	물냉면&추가밥	깍두기볶음밥
			팽이된장국	어묵탕	순대국밥		
	치즈불닭	매콤콩나물국	연양식스테이크/소스	춘천닭갈비	계란찜	돈편육&마늘	미소장국
	양송이버섯볶음	수제탕수육/소스	볶음우동	도토리묵김치무침	오징어브로콜리초회	감자전	장각오부구이/허니머스터드
	해시브라운/케첩	토마토	오이생채	헛고구마순볶음	카스테라경단/구이김	상추쌈/쌈장	실곤약야채무침
	열무김치	포기김치/단무지	포기김치	알타리김치	깍두기	열무김치	포기김치
	쁘띠첼	요플레	매실차	초코우유	아침에주스	자두나무	복숭아아이스티
kcal/g	1279.2kcal/54.7g	1007.6kcal/53.8g	1002.8kcal/44.5g	934.9kcal/51.6g	982.6kcal/38.2g		
석식	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	차수수밥	보리밥	율무밥	참쌀밥	참쌀밥
	근대된장국	호박고추장찌개	닭개장	쇠고기미역국	시래기된장국	부대찌개	버섯찌개
	돈육간장불고기	안동찜닭	골뱅이푸실리무침	가자미카레구이	닭볶음탕	계란말이/케첩	돼지갈비찜
	두부조림	김치전	감자채볶음	치즈떡볶이	타코야끼	단호박그라탕	짜리고추멸치볶음
	양배추쌈/쌈장	비타민무침/구이김	연두부찜/양념장	콩나물무침/구이김	치커리사과무침/구이김	돌자반볶음	숙주나물
	포기김치	알타리김치	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치	포기김치
	캐리요구르트	아이스홍시	액티비아	캐플주스	캐리요구르트	수박	비요뜨
kcal/g	832.9kcal/46.2g	1005.8kcal/45.9g	878kcal/38.6g	845.7kcal/35.9g	1423.3kcal/55g		
간식	핫도그/케첩	소떡소떡구이	주먹밥	컵과일	롤피자	초코머핀	간식없음
	트로피칼오렌지	비락식혜	2%음료	생크림요거트	카프리썬	우유	

\* 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 31일(월)	9월 1일(화)	9월 2일(수)	9월 3일(목)	9월 4일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 참치김치찌개.</li> <li>· 떡갈비야채볶음</li> <li>· 진미채우침 (5.6.13.17.)</li> <li>· 초코чек스(시리얼)(6.)</li> <li>· 바나나</li> <li>· 샌드위치식빵/딸기썸(2.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+들김+깍두기(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 만두국 (1.5.6.10.13.16.)</li> <li>· 한우메추리알장조림(1.5.6.13.)</li> <li>· 열무된장우침</li> <li>· 축축한고구마케익(1.2.5.6.)</li> <li>· 오레오오즈(2.5.6.13.)</li> <li>· 천도복숭아(11.)</li> <li>· 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 쇠고기우국(한우)(16.)</li> <li>· 스크램블에그(액상란)/케찹(1.10.13.)</li> <li>· 코다리조림</li> <li>· 모닝빵(뚜쥬)/땅콩썸(1.2.4.5.6.13.)</li> <li>· 그레놀라(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>· 거봉</li> <li>· 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 통배추국</li> <li>· 갯잎지우침(13.18.)</li> <li>· 한우버섯불고기</li> <li>· 소보로빵(파리바게트)(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 콘앤스위트(5.6.13.)</li> <li>· 사과</li> <li>· 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 된장찌개(기본)(5.6.)</li> <li>· 돈삼겉김치썸</li> <li>· 명엽채볶음(13.)</li> <li>· 구름크림빵(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 배</li> <li>· 샐러드+우유+들김+알타리(2.9.13.)</li> <li>· 오코코코볼(시리얼)(2.6.)</li> </ul>
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	국내산/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
명태/가공품	/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아			
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			
아귀/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품	/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
두부					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	-5.1	797.7	956.7	696.7	689.0	777.1
탄수화물(g)			56.1	114.2	134.6	97.5	106.4	100.5
단백질(g)	18.40	18.40	17.9	37.2	46.0	31.8	29.9	31.3
지방(g)			26.0	21.0	28.4	20.0	16.6	28.1
비타민A(R.E)	189.00	267.00	406.3	163.1	503.1	237.7	824.3	303.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.7	0.5	0.5	1.4	1.0
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	0.7	1.0	1.3	1.2	1.5
비타민C(mg)	28.30	37.10	36.9	18.5	23.8	38.2	54.9	49.0
칼슘(mg)	279.00	340.00	309.2	284.0	303.2	298.1	294.8	366.1
철분(mg)	3.90	5.20	4.7	5.5	5.3	3.5	5.4	3.9

\* 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.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		8월 31일(월)	9월 1일(화)	9월 2일(수)	9월 3일(목)	9월 4일(금)		
		· 추가밥 · 모밀국수 (3.5.6.7.13.18.) · 치즈불닭(2.) · 양송이버섯볶음 · 해쉬브라운/케찹(5.6.12.) · 열무김치 · 뿌디첼 (1.5.13.)	· 짜장밥 (5.6.10.) · 매콤콩나물국 (5.6.) · 단무지 · 수제탕수육/ 과일소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 토마토	· 셀프후리가케 밥 · 팽이된장국 (5.) · 오이생채 (13.) · 볶음우동 (5.6.9.10.12.) · 연양식스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 매실된	· 잘현미밥 · 어묵탕 (1.5.6.13.) · 도토리묵김치 무침 · 춘천닭갈비 · 햇고구마순볶음 · 알타리김치 · 초코우유 (2.6.10.)	· 참쌀밥 · 순대국밥&다 대기 (6.9.10.13.) · 계란찜(액 란)(1.) · 오징어브로콜 리초회 (5.6.13.) · 구이김(13.) · 깍두기 (9.13.) · 아침에주스 · 키스데이리커피		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루	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		
돼지고기/가공품	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		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	국내산/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
명태/가공품	/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다랑어/가공품	/	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산		
아귀/가공품	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
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	26.2	1279.2	1007.6	1002.8	934.9	982.6
탄수화물(g)			61	179.1	180.2	154.9	133.9	168.5
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	54.7	53.8	44.5	51.6	38.2
지방(g)			20.8	43.1	11.9	23.8	26	18.9
비타민A(R.E)	189	267	263.7	293.4	120.6	212.5	353.8	338.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.6	0.7	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	0.9	1.6	0.6	0.9	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.1	41.1	27.8	27.1	25.1	19.2	106.3
칼슘(mg)	279	340	342.7	441.2	406.6	250.9	416.5	198.5
철분(mg)	3.9	5.2	5.9	3.6	5.3	5.2	5.8	9.4

\* 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)

				8월 31일(월)	9월 1일(화)	9월 2일(수)	9월 3일(목)	9월 4일(금)
주간 학교급식 영양량				· 혼합잡곡밥 · 근대된장국 (5.6.) · 두부조림 (5.6.13.) · 둔육간장불고기(5.6.) · 포기김치(9.) · 간식/핫도그+트로피카나오렌지(1.2.5.6.13.) · 양배추쌈/쌈장(5.6.) · 캐리요구르트(2.)	· 혼합잡곡밥 · 호박고추장찌개 · 비타민무침 · 안동찜닭(8.) · 김치전(6.9.) · 구이김(13.) · 알타리김치 · 아이스홍시 · 간식/소떡소떡&캔식혜 (2.5.6.10.12.13.15.)	· 차수수밥 · 간식/주먹밥 +2%음료 (1.2.5.6.9.10.11.13.) · 닭개장 · 연두부+양념장(5.6.) · 골뱅이푸실리무침(1.6.) · 감자채볶음 (2.6.10.) · 포기김치(9.) · 액티비아(2.)	· 보리밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 콩나물무침 · 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.18.) · 구이김(13.) · 가자미카레구이 (2.5.6.13.16.) · 포기김치(9.) · 캐플주스 · 간식/컵과일&생크림요거트(2.)	· 울무밥 · 시래기된장국 · 닭볶음탕 (5.6.) · 치커리사과무침 · 타코야끼 (1.5.6.12.13.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 간식/롤피자+카프리썬 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 캐리요구르트(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				국내산/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품				/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
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
아귀/가공품				/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부					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	20.8	832.9	1005.8	878	845.7	1423.3
탄수화물(g)			60.1	118.7	147.5	151.9	149.3	198.3
단백질(g)	18.4	18.4	17.4	46.2	45.9	38.6	35.9	55
지방(g)			22.5	21.2	26.5	17	13.7	48.8
비타민A(R.E)	189	267	474.3	271.2	198	414.4	120.4	1367.6
티아민(mg)	0.34	0.43	4.5	0.9	0.6	0.5	19.7	1
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.1	0.7	0.7	0.6	12.3	1.2
비타민C(mg)	28.3	37.1	51.7	79.9	18.2	24.9	109.5	26.2
칼슘(mg)	279	340	341.2	332.8	121.8	261.7	533.3	456.2
철분(mg)	3.9	5.2	9.3	5.4	4.5	22.8	3.5	10.2

\* 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.잣

**석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반량이 고려되지 않아 영양량이 초과될 수 있습니다.  
양은 충분히 제공되니 조절하여 드시기 바랍니다.**