

주간식단표

기간 2020년 9월07일 ~ 2020년9월 13일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일	9월 13일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	북어포계란국	쇠고기미역국	통배추국	장터국밥	김치콩나물국	크림스프	얼갈이된장국
	한우불고기	미트볼조림	한우메추리알장조림	훈제오리&무쌈&허니머스터드	닭다리살데리아끼구이	함박스테이크/데미소스	두부조림
	가지어항소스볶음	열무장무침	애스타리버섯볶음	감자볶음	애호박볶음	찐계란/브로컬리아채볶음	돼지고기버섯굴소스볶음
	꼬마부시맨빵/딸기잼	모닝빵/블루베리잼	고구마슈크림데니쉬	레즈를빵	초코소라빵	크로와상/사과잼	콘식빵/버터/딸기잼
	바나나/초코칩스	골드파인애플/아몬드후레이크	배/오레오오즈	복숭아/그레놀라	사과/코코팝스	거봉/허니오즈	메론/콘앤스위트
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	749.5kcal/38.4g	743.9kcal/26.9g	734.4kcal/33.3g	898.3kcal/40g	828.8kcal/42.5g		
중식	잔치국수	카레라이스	잡쌀밥	혼합잡곡밥	추가밥	차수수밥	우동
	총무식셀프김밥		쇠고기무국	순두부찌개	미소장국	동태찌개	주먹밥
	어묵볶음 (어육 : 외국)	등갈비치즈구이	코다리조림	순살치킨/양념치킨소스	미트소스스파게티	돈육구이	피쉬앤칩스/소스
	오징어초무침	비빔만두	데리아끼소시지떡볶음	탕평채	돈목살스테이크/소스	새송이어묵볶음 (어육 : 외국)	콩나물무침
	회오리감자	토마토	숙주나물	오이생채	수제마늘빵	부추생채/구이김	단무지
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치
	수박	복숭아이스티	오메가3요구르트	매실차	딸기우유	요하임	제주가보넨선물
kcal/g	944.9kcal/38.4g	1436.9kcal/71.1g	875.2kcal/42.2g	882.1kcal/44.2g	1090.9kcal/48.5g		
	찰흑미밥	기장밥	서리태밥	보리밥&약고추장	보리밥	잡쌀밥	기장밥
	육개장	팽이된장국	부대찌개/라면사리	수제비국&김가루	근대된장국	설렁탕	황태해장국
	콩치구이	닭볶음탕	수제돈가스/소스	콩치김치조림	완자전/케찹	오징어볶음	닭다리살떡조림
	고구마그라탕	연두부찜/양념간장	진미채무침	계란말이	가자미조림	치즈볼튀김/케찹	잔멸치아몬드볶음
	야채스틱/쌈장	치커리사과무침/구이김	꽃상추무침	비빔야채	한국식샐러드/구이김	아삭이고추쌈장무침	참나물무침
	깍두기/구이김	포기김치	깍두기	열무김치	포기김치	깍두기	포기김치
	매일바이오회이버칼슘	요플레	캐플주스	바나나	뽕피첼	대추토마토	요구르트
kcal/g	1173.1kcal/40.5g	766.1kcal/39.9g	1281.4kcal/58.4g	956kcal/44.6g			
간식	마약옥수수	떡국	구운계란	아메리칸핫도그	컵밥	프렌치토스트&딸기잼	간식없음
	카프리썬	컵과일	베지밀애플망고	저지방우유	게토레이	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), 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)

				9월 7일(월)	9월 8일(화)	9월 9일(수)	9월 10일(목)	9월 11일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰현미밥 • 북어포계란국 (1.9.13.) • 한우불고기(13.) • 어항가지볶음 (5.6.12.13.18.) • 초코칩스(시리얼)(6.) • 바나나 • 샐러드+우유+들 김+포기김치 (2.9.13.) • 꼬마부시브레드 & 딸기잼 (1.2.6.13.)	• 찰현미밥 • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 열무된장우침 • 미트볼조림 (1.2.4.5.6.10.12.13.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+들 김+포기김치 (2.9.13.) • 모닝빵(비올)+블루베리잼 (1.2.5.6.13.)	• 찰현미밥 • 통배추국 • 한우메추리알장 조림(1.5.6.13.) • 애너타리버섯볶음 • 고구마슈크림데 니쉬(1.2.5.6.13.) • 배 • 오레오오즈 (2.5.6.13.) • 샐러드+우유+들 김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥 • 장터국 밥.(5.6.16.) • 감자볶음 • 훈제오리&허니머 스테드(1.5.6.13.) • 레즈롤빵 (1.2.5.6.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 복숭아(11.) • 무쌈 • 샐러드+우유+들 김+깍두기 (2.9.13.)	• 찰현미밥 • 김치콩나물국 • 애호박볶음(13.) • 닭다리살데리야 끼구이 (5.6.13.15.) • 초코소라빵 (1.2.5.6.) • 사과 • 코코팍스(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+들 김+알타리 (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				러시아/러시아	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/
다량어/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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-4.2	749.5	743.9	734.4	898.3	828.8
탄수화물(g)			57	118	117.2	114.1	107.9	109.2
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	38.4	26.9	33.3	40	42.5
지방(g)			24.8	14.6	19.7	14	36.3	25.2
비타민A(R.E)	189	267	243.9	190.6	309.4	300.2	205	214.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.4	0.5	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	0.7	1	1	1.1	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.1	29.9	15.2	57.4	19.4	45.1	12.3
칼슘(mg)	279	340	342.6	439.6	339	296.5	323.1	314.8
철분(mg)	3.9	5.2	4.2	4.7	3.7	4.8	4.9	3.1

* 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				9월 7일(월)	9월 8일(화)	9월 9일(수)	9월 10일(목)	9월 11일(금)
주간 학교급식 영양량				• 셀프충무김밥 • 잔치국수 (1.6.9.13.) • 오징어초무침 • 어묵볶음(6.) • 포기김치(9.) • 수박 • 회오리감자 (5.13.)	• 카레라이스 (1.2.6.10.) • 등갈비치즈구이 (2.6.10.12.13.) • 비빔만두 (5.6.10.) • 포기김치(9.) • 토마토 • 북송아아이스티	• 찰쌀밥 • 쇠고기무국 (한우)(16.) • 숙주나물 • 코다리조림 • 데리아끼소시지떡볶음 (6.10.13.) • 포기김치(9.) • 오메가3요구르트 (2.)	• 혼합잡곡밥 • 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) • 오이생채(13.) • 탕평채 • 순살치킨&양념치킨소스 (5.6.12.13.15.) • 포기김치(9.) • 매실차	• 추가밥 • 미소장국(5.6.) • 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.) • 돈독살스테이크/소스 (5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 딸기우유(2.) • 수제마늘빵 (1.2.5.6.13.)
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				러시아/러시아	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	/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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	26.7	944.9	1,436.9	875.2	882.1	1,090.9
탄수화물(g)			56.7	152.7	189.4	125.8	125.6	155.6
단백질(g)	18.40	18.40	18.8	38.4	71.1	46.2	44.2	48.5
지방(g)			24.6	21.7	46.8	20.5	21.2	34.1
비타민A(R.E)	189.00	267.00	208.6	433.7	188.7	101.0	123.5	196.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.6	0.5	0.5	1.1
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.6	0.6	0.6	0.7	0.3	0.9
비타민C(mg)	28.30	37.10	26.1	30.7	22.7	52.3	5.3	19.7
칼슘(mg)	279.00	340.00	353.7	312.2	486.3	411.7	219.0	339.2
철분(mg)	3.90	5.20	5.3	5.0	8.4	4.1	3.9	5.3

* 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.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

