

주간식단표

기간 2020년 9월 14일 ~ 2020년 9월 20일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일	9월 20일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	호박고추장찌개	북어포계란국	시래기된장국	장터국밥	참치김치찌개	옥수수스프	김치콩나물국
	한우사태떡찜	돈삼겹살김치찜	닭다리살간장볶음	스크램블에그/케찹	연양식스테이크/소스	돈육볶음	한우당면불고기
	미역줄기볶음	양송이햄볶음	진미채무침	임면수조림	시금치나물	웨이감자구이	깻잎지무침
	슈크림빵	초코머핀	구름크림빵	모닝빵/딸기잼	우유가죽은뽀로로케익	우유식빵/포도잼	소보로빵
	사과/오레오오즈	메론/그라놀라	골드파인애플/초코칩스	청포도/코코팝스	대추토마토/아몬드후레이크	배/오곡코코볼	토마토/허니오즈
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김
kcal/g	748.2kcal/35.0g	766.6kcal/28.7g	802.9kcal/44.1g	751.3kcal/34.9g	837.7kcal/39.8g		
중식	소보로비빔밥	혼합잡곡밥	찰쌀밥	후리가케밥	혼합잡곡밥	기장밥	차수수밥
		콩나물국밥	돼지국밥/부추	꼬마쌀국수	닭곰탕/다데기	탕국	열무장국
	팽이된장국	한우불고기	깎소새우		콩치조림	치즈불닭	매운돼지갈비찜
	미니핫도그	잔멸치아몬드볶음	애호박느타리버섯볶음	치킨타코	어묵잡채 (연육 : 외국)	애호박전/구이김	두부구이
	과일샐러드	브로컬리초화	오이생채	오이피클	야채스틱/쌈장	마카로니콘샐러드	비타민무침/구이김
	열무김치	포기김치	깍두기	포기김치	수제배추겉절이	포기김치	포기김치
	캔식혜	케리요구르트	구슬아이스크림	초코우유	골드파인애플	사과	청포도
kcal/g	926.3kcal/34.7g	756.8kcal/49.5g	913kcal/41.8g	1202kcal/43.9g	886.9kcal/48.2g		
	보리밥	찰흑미밥	하이라이스	차수수밥	추가밥	찰쌀밥	찰현미밥
	어묵탕 (연육 : 외국)	쇠고기미역국		된장찌개	미소장국	수제비국/김가루	감자탕
	오리불고기	낙지볶음/소면	바베큐립구이(2대씩)	제육볶음	크림소스스파게티	코다리조림	계란찜
	탕평채	단호박그라탕	떡볶이 (연육 : 외국)	연두부찜/양념간장	새우깡바스	비엔나소시지볶음	백순대볶음/초장
	꽃상추무침	돌자반볶음	치커리사과무침	무말랭이무침/구이김	핫스파이스윙	참나물무침	오이부추무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기
	요플레	뽕피첼	자두나무	바나나	케리요구르트	캐플주스	생크림요거트
kcal/g	1118.9kcal/45.5g	1122.6kcal/50.3g	1295.1kcal/50g	1007.4kcal/47.6g			
간식	사천짜장면	불고기버거 고기패티: 쇠고기-후추산, 뉴질랜드산 돼지고기: 국내산	군만두(3개씩)	가래떡&조청	안흥찐빵	퀘사달라	간식없음
	과일에풍당	트로피카나오렌지주스	토레타	요구르트제로	카프리썬	우유	

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀,백미,현미,찰쌀, 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				9월 14일(월)	9월 15일(화)	9월 16일(수)	9월 17일(목)	9월 18일(금)
				· 참쌀밥 · 호박고추장찌개 · 한우사태떡볶음 · 미역줄기볶음(1.5.6.8.13.) · 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6.13.) · 사과 · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 북어채계란국(1.9.13.) · 돈삼겉김치찜(조식) · 양송이볶음(2.6.10.) · 스페셜k(2.6.) · 메론 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) · 초코머핀(1.2.5.6.)	· 찰현미밥 · 시래기된장국 · 닭다리살간장조림(5.6.13.15.) · 진미채우침(5.6.13.17.) · 구름크림빵(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 장터국밥(5.6.16.) · 임연수조림 · 스크램블에그/케찹(1.10.13.) · 모닝빵(비올레뜨)/딸기잼(1.2.5.6.13.) · 코코팍스(시리얼)(6.) · 청포도 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 참치김치찌개. · 시금치나물 · 연양식스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 우유가죽은뽀로로케익(1.2.5.6.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 대추토마토(12.) · 샐러드+우유+돌김+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/
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	-5.3	748.2	766.6	802.9	751.3	837.7
탄수화물(g)			56.2	120.9	97.5	104.0	108.6	120.8
단백질(g)	18.40	18.40	18.6	35.0	28.7	44.1	34.9	39.8
지방(g)			25.3	13.6	30.2	24.1	20.5	22.0
비타민A(R.E)	189.00	267.00	352.8	341.3	294.2	311.1	242.0	575.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.8	0.6	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.0	0.8	0.8	0.8	0.8	1.6
비타민C(mg)	28.30	37.10	33.9	18.6	33.5	49.2	24.0	44.2
칼슘(mg)	279.00	340.00	341.3	335.3	329.9	323.0	359.7	358.7
철분(mg)	3.90	5.20	5.0	4.4	4.4	3.7	6.0	6.5

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				9월 14일(월)	9월 15일(화)	9월 16일(수)	9월 17일(목)	9월 18일(금)
				· 소보로비빔밥 (1.5.6.9.13.) · 팽이된장국 (5.) · 과일샐러드 (1.5.12.) · 열무김치 · 미니핫도그 & 케첩 (1.2.5.6.10.12. 15.18.) · 식혜(캔음료)	· 혼합잡곡밥 · 콩나물국밥 (1.5.13.) · 브로컬리초회 · 한우불고기 (13.) · 잔멸치야몬드 볶음(9.13.) · 포기김치(9.) · 캐리요구르트 (2.)	· 참쌀밥 · 돼지국밥&부추 (5.6.9.10.) · 오이생채(13.) · 깎쇼새우 (5.6.9.12.13.) · 애호박느타리 버섯볶음(조 식)(9.) · 깍두기(9.13.) · 구슬아이스크 림(2.)	· 후리가케밥 · 쌀국수(6.12.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 초코우유 (2.6.10.) · 치킨타코 (1.2.5.6.12.13. 15.18.)	· 혼합잡곡밥 · 닭곰탕/다데기 (15.) · 콩치조림 · 어묵잡채(13.) · 수제배추겉절 이(9.13.) · 골드파인애플 · 야채스틱(파프 리카)+쌈장
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	13.5	926.3	756.8	913	1202	886.9
탄수화물(g)			59	147.1	94.4	150.8	183.4	135.1
단백질(g)	18.4	18.4	18.1	34.7	49.5	41.8	43.9	48.2
지방(g)			22.9	26.8	23.2	15.7	34.9	22.2
비타민A(R.E)	189	267	269.5	305.3	226.8	90	367.3	358.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.4	0.5	0.6	0.6
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.9	0.6	1	0.6	0.8	1.5
비타민C(mg)	28.3	37.1	40.8	43.6	20.1	4	61.8	74.4
칼슘(mg)	279	340	358	423.4	511.5	258.5	317.8	278.6
철분(mg)	3.9	5.2	6.5	5.8	7.4	6.9	6.5	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				9월 14일(월)	9월 15일(화)	9월 16일(수)	9월 17일(목)	9월 18일(금)
				· 보리밥 · 어육탕 (1.5.6.13.) · 꽃상추무침 · 탕평채 · 오리불고기 (5.6.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 간식/ 사천짜 장면+과일에풍당 (1.2.5.6.12.13. 16.18.)	· 찹흑미밥 · 쇠고기미역국 (한우)(5.6.16.) · 단호박그라탕 (2.5.6.10.) · 낙지볶음/소면 (5.6.) · 돌자반볶음 (13.) · 포기김치(9.) · 뽕띠첼 (1.5.13.) · 간식/ 불고기 버거&트로피카나 (1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18.)	· 하이라이스 (10.) · 치커리사과무침 · 떡볶이 (1.2.5.6.10.13. 16.18.) · 바베큐립구이 (10.13.) · 간식/군만두/ 초간장+토레타 (1.5.6.10.13.15 .16.18.) · 포기김치(9.) · 자두나무	· 차수수밥 · 된장찌개 (5.6.) · 연두부+양념장 (5.6.) · 무말랭이무침 (수제)(5.6.13.) · 제육볶음(석 식)(10.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 바나나 · 간식/가래떡& 조청+요구르트제 로(2.5.13.)	· 추가밥 · 미소장국 (5.6.) · 크림소스스파게 티 (1.2.5.6.10.13.) · 새우감바스 (1.2.5.6.9.13.) · 핫스파이시윙 (1.2.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 캐리요르트 (2.) · 간식/안흥찐빵 &카프리썬 (1.2.5.6.12.)
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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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	44.9	1118.9	1122.6	1295.1	1007.4	1434.7
탄수화물(g)			57	153.6	156.6	209.8	186.7	164.6
단백질(g)	18.4	18.4	15.5	45.5	50.3	50	47.6	43
지방(g)			27.6	40.2	40.7	28	12.2	66.6
비타민A(R.E)	189	267	709.5	672.9	989.3	638.1	782.6	464.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.4	0.5	1.1	0.2
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	1	1.8	1	0.4	0.9	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	34.5	25.6	83.8	14.3	36.7	12.2
칼슘(mg)	279	340	330.5	449.7	489.7	123.2	311.5	278.3
철분(mg)	3.9	5.2	5.6	6.9	5.5	3.2	7.6	4.7

* 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

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