

주간식단표

기간 2020년 9월21일 ~ 2020년9월27일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	
	9월 21일	9월 22일	9월 23일	9월 24일	9월 25일	
조 식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	
	황태해장국	차돌박이된장찌개	장터국밥	쇠고기미역국	떡국	
	미트볼케찹조림	한우장조림	가자미미니에르	한우당면불고기	삼치구이&와사비간장	
	오이생채	참치마요네즈	계란찜	깻잎지무침	칠리콘카네	
	크로와상/딸기잼	샌드위치식빵/사과잼	단팥빵	모닝빵/포도잼	우유식빵/블루베리잼	
	오렌지/코코팝스	골드파인애플/오레오오즈	대추토마토/그레놀라	사과/콘앤스위트	청포도/초코칩스	
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	
kcal/g	708.6kcal/ 25.7g	852.4kcal/ 40g	573.3kcal/ 29.5g	592.5kcal/ 26.7g	687kcal/ 34.4g	
중 식	카레라이스	참쌀밥	볶음밥/자장소스	열무보리비빔밥	혼합잡곡밥	
		곰국			짬뽕국	
	장각버터구이/양념치킨소스	온두부&김치	미소장국	시래기된장국	수제탕수육/소스	
	양송이버섯볶음	타코야끼	닭꼬치구이	연어스테이크/소스	두부조림	
	시저샐러드 (돈육:독일산)	야채스틱/쌈장	해파리냉채	인절미	꽃상추무침	
	포기김치	깍두기	포기김치/단무지	포기김치	포기김치	
	복숭아아이스티	딸기우유	트로피카나오렌지주스	매실차	캐리요구르트	
kcal/g	1094.8kcal/ 54.6g	1172.5kcal/ 50.8g	1200.2kcal/ 58.5g	884.5kcal/ 41.9g	881.6kcal/ 47.5g	
석 식	찰흑미밥	기장밥	서리태밥	차조밥		
	참치김치찌개	어묵국 (연육: 수입산)	쇠고기우국	매콤콩나물국		
	항정살&목살구이	치즈불닭&김가루	팔보채	안동찜닭		
	감자조림	명엽채볶음	돌자반볶음	고구마순들깨가루볶음		
	상추&깻잎&쌈장	비름장무침	신선초초장무침	진미채무침		
	깍두기	포기김치	포기김치	깍두기		
	대추토마토	쁘띠첼	양팡요구르트	요하임		
kcal/g	919.5kcal/ 50.9g	1217.7kcal/ 64.9g	1107.2kcal/ 47.8g	968.4kcal/ 48.4g		
간식	비요뜨(초코링)	우동	햄치즈샌드위치	단호박부꾸미		간식없음
	밀감	바나나	아침에주스	저지방우유		

* 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)

				9월 21일(월)	9월 22일(화)	9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 황태해장국(5.) 오이생채(13.) 미트볼케첩조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) 크로와상+딸기잼(1.2.5.6.13.) 오렌지 코코팍스(시리얼)(6.) 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 차돌박이된장찌개(16.) 한우장조림(1.5.6.13.) 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) 골드파인애플 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) 오레오오즈(2.5.6.13.) 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 장터국밥.(5.6.16.) 계란찜(액란)(1.) 가자미미니에르(2.6.10.) 단팥빵(1.2.5.6.) 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) 대추토마토(12.) 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) 갯잎지무침(13.18.) 한우당면불고기(5.6.) 모닝빵(비올레뜨)/포도잼(1.2.5.6.13.) 콘앤스위트(5.6.13.) 사과 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 칠리콘카네(12.16.) 삼치구이&와사비간장 우유식빵&블루베리잼(2.5.6.13.) 초코칩스(시리얼)(6.) 청포도 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 떡국(1.2.13.)
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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-27	708.6	852.4	573.3	592.5	687
탄수화물(g)			56.4	105.4	111.4	84.7	96.1	108.3
단백질(g)	18.4	18.4	17.4	25.7	40	29.5	26.7	34.4
깍두기		깍두기	26.2	22.2	29.2	14.6	12.8	15.7
비타민A(R.E)	189	267	387.6	316.2	392.7	532.2	790.9	439.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.5	0.7	1	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	0.8	1	1.8	1.2	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	42.8	64.1	65.2	62	50.6	33.8
칼슘(mg)	279	340	304.6	363.9	334.4	312.4	324	361.8
철분(mg)	3.9	5.2	4.3	3.4	8.2	5.1	5.2	4.9

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				9월 21일(월)	9월 22일(화)	9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스 (1.2.6.10.) 시저샐러드 (1.2.5.6.10.) 양송이버섯볶음 장각버터구이/양념치킨소스 (1.2.5.6.12.13.) 포기김치(9.) 복숭아아이스티 	<ul style="list-style-type: none"> 참쌀밥 공국 온두부+김치 (1.5.6.12.13.) 타코야끼 깍두기(9.13.) 딸기우유(2.) 야채스틱+쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> 볶음밥/자장소스 (2.6.10.) 미소장국(5.6.) 닭꼬치구이 (5.6.12.) 단무지 해파리냉채 (1.5.6.8.13.) 포기김치(9.) 트로피칼오렌지쥬스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 열무보리비빔밥 (1.13.) 시래기된장국 연어스테이크&소스 포기김치(9.) 안절미(5.) 매실차 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 짬뽕국 (6.9.10.13.) 꽃상추무침 두부조림(5.6.) 수제탕수육/과일소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 포기김치(9.) 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				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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	26.8	1094.8	1172.5	1200.2	884.5	881.6
탄수화물(g)			58.3	133.8	155.7	179	160	143.2
단백질(g)	18.4	18.4	19.1	54.6	50.8	58.5	41.9	47.5
깍두기		깍두기	22.6	42.4	36.8	28.3	9.8	15.3
비타민A(R.E)	189	267	225.1	225.4	168.7	107	428.3	196
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.7	0.8	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	0.7	1.1	2.1	0.6	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	33.8	20.1	22.4	97.6	15.5	13.6
칼슘(mg)	279	340	344.8	267.3	483.4	419.6	314.9	238.7
철분(mg)	3.9	5.2	9.4	8.7	8.8	19.4	5.1	5.1

* 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.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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				9월 21일(월)	9월 22일(화)	9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 참치김치찌개. 감자조림 상추&깻잎/쌈장(5.6.) 항정살&목살구이(2.5.6.10.15.18.) 알타리김치 대추토마토(12.) 간식/비요뜨+밀감(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 어묵국(1.5.6.13.) 간식/우동&바나나(1.5.6.13.) 비름장무침(5.6.) 치즈볼닭&김가루(2.) 명엽채볶음(13.) 뽕피첼(1.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 서리태밥 쇠고기우국(한우)(16.) 신선초야채초장무침(5.6.) 팔보채(17.) 돌자반볶음(13.) 포기김치(9.) 양파요구르트(2.) 간식/헵치즈샌드위치&아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 매콤콩나물국(5.6.) 진미채무침(5.6.13.17.) 안동찜닭(8.) 햇고구마순들깨가루볶음 알타리김치 요하임(2.) 간식/단호박부꾸미&저지방우유(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	/
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				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/
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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	27.6	919.5	1217.7	1107.2	968.4	
탄수화물(g)			55.4	99.5	172.9	165.6	154.5	
단백질(g)	18.4	18.4	19.8	50.9	64.9	47.8	48.4	
깍두기		깍두기	24.8	37	29.3	34.6	17.2	
비타민A(R.E)	189	267	278.1	314.7	252.5	343.1	202.1	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	1.3	0.5	0.6	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	1.1	0.5	0.8	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.1	38.7	37.4	17.3	94.5	5.7	
칼슘(mg)	279	340	397	305.6	528.5	358.9	394.8	
철분(mg)	3.9	5.2	5.4	6.5	4.7	6.3	4.2	

* 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 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.
제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.****