

주간식단표

기간 2020년 10월5일~10월13일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박선영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥			
	쇠고기무국	곰국	근대된장국	쇠고기미역국			
	두부조림	콩치조림	한우불고기치즈구이	닭다리살데리야끼구이			
	비엔나소시지볶음	오이생채	브로컬리초화	가지어항소스볶음			
	오렌지/초코칩스	골드파인애플/후르츠링	사과/코코팝스	대추토마토/콘앤스위트			
	모닝빵/버터&딸기잼(1회용)	우유가죽은빵로케익	소보루빵	샌드위치식빵/사과잼			
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김			
kcal/g	705.9kcal/ 34.9g	704.3kcal/ 35.8g	677kcal/ 32.5g	663.9kcal/ 35g			
중식	계란볶음밥/간장	콩나물밥&부추양념간장	차수수밥	하이라이스			
	통배추국	들깨우채국	부대찌개&라면사리	* 롤피자*			
	홍초불닭	단호박견과류꿀찜	어묵새송이버섯볶음 (연육: 수입산)	떡볶이&순대 (연육: 수입산)			
	치즈스틱(2개씩)	꽃상추무침	숙주나물	사과			
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치			
	앙팡요구르트	아이스코코아	아침에주스	제주가보낸선물			
	kcal/g	894.9kcal/ 51.1g	843.3kcal/ 43g	938.6kcal/ 35.3g	940.1kcal/ 28g		
석식	혼합잡곡밥	차수수밥	찰흑미밥				
	떡만두국	시래기된장국	장터국밥				
	낙지볶음	안동찜닭	훈제오리냉채				
	탕평채	진미채무침	장떡				
	갯잎지무침	시금치나물	돌자반볶음				
	포기김치	포기김치	알타리김치				
	바나나	쁘띠첼	캐리요구르트				
kcal/g	1094.5kcal/ 40.4g	1090.2kcal/ 56.8g	1131.5kcal/ 35.9g				
간식	슈크림붕어빵	컵밥	회오리감자				간식없음
	미닛에이드매실	베지밀애플망고	카프리썬				

* 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

(조식)

청심국제고등학교

				10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기우육(한우)(16.) · 비엔나소세지볶음(2.6.10.13.) · 두부조림(5.6.) · 모닝빵&딸기잼&버터(1회용)(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 밀감(2.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 공국 · 콩치조림 · 오이생채(13.) · 우유가졸은뽕로로케익(1.2.5.6.) · 골드파인애플 · 후르트리(시리얼)(5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+각두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 근대된장국(5.6.) · 브로컬리초회 · 한우불고기치즈구이(조)(2.13.16.) · 소보로빵(1.2.5.6.13.) · 사과 · 코코팝스(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 어항가지볶음(5.6.12.13.18.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 대추토마토(12.) · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) 	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				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	-16.7	705.9	704.3	677	663.9	
탄수화물(g)			55.2	95.2	108.2	92.3	91.6	
단백질(g)	18.4	18.4	19.7	34.9	35.8	32.5	35	
지방(g)			25.1	21.8	17.1	21.2	18.2	
비타민 A(R.E)	189	267	495.8	299.8	852.1	304.3	526.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.6	0.3	1	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	0.9	1.2	0.8	0.9	
비타민 C(mg)	28.3	37.1	48.5	70.2	73.8	10.9	39.2	
칼슘(mg)	279	340	349.7	384	332.2	412.1	270.4	
철분(mg)	3.9	5.2	5	4.8	7.5	3.4	4.4	

* 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 정

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)

				10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 계란볶음밥&간장 (1.5.6.16.) • 통배추국 • 홍초불닭 • 치즈스틱(12.13.) • 포기김치(9.) • 양파요구르트(2.)	• 콩나물밥&부추양념간장 (5.6.14.16.18.) • 들깨우채국 • 단호박견과류꿀찜 • 꽃상추무침 • 제육볶음 (5.6.10.13.) • 포기김치(9.) • 아이스코코아 (2.13.)	• 차수수밥 • 부대찌개+라면사리 (1.2.5.6.10.12.) • 계란찜(1.) • 새송이버섯어묵볶음(1.5.6.13.16.) • 숙주나물 • 깍두기(9.13.) • 아침에주스	• 하이라이스(10.) • 떡볶이&순대 (1.2.5.6.10.13.16.18.) • 포기김치(9.) • 사과 • 제주가보낸선물(13.) • 롤피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)		
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	9.6	894.9	843.3	938.6	940.1		
탄수화물(g)			59.7	111.2	116.1	151	167.7		
단백질(g)	18.4	18.4	17.2	51.1	43	35.3	28		
지방(g)			23	27.5	25.3	22.7	18.1		
비타민 A(R.E)	189	267	1057.8	161.2	622.5	131.6	3316		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.8	0.6	0.4		
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.9	0.7	1	1.6	0.4		
비타민C(mg)	28.3	37.1	39.3	12	22.6	102	20.7		
칼슘(mg)	279	340	344.6	316.6	464.8	343.7	253.2		
철분(mg)	3.9	5.2	5	5	5	4.5	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

주간 학교급식 영양량				10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
				· 혼합잡곡밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.13.16.) · 갯잎지우침 (13.18.) · 탕평채 · 낙지볶음(5.6.) · 포기김치(9.) · 샐러드드레싱 (1.2.5.6.) · 바나나 · 간식/ 슈크림붕 어빵+미닛에이드 (1.2.5.6.13.)	· 차수수밥 · 시래기된장국 · 시금치나물 · 진미채우침 (5.6.13.17.) · 안동찜닭(8.) · 포기김치(9.) · 뿌찌첼 (1.5.13.) · 간식/컵밥+베지 밀애플망고 (2.6.9.10.13.)	· 찰흑미밥 · 장터국 밥.(5.6.16.) · 훈제오리냉채 (13.) · 돌자반(13.) · 장떡 · 알타리김치 · 간식/회오리감 자&카프리센 (5.13.) · 캐리요구르트 (2.)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
쌀	국내산	국내산	국내산					
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/			
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	/	/			
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/	/	/			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
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	33.9	1094.5	1090.2	1131.5		
탄수화물 (g)			63.3	196.1	174.5	165.5		
단백질(g)	18.4	18.4	15.7	40.4	56.8	35.9		
지방(g)			21	20.2	20.1	38.5		
비타민 A(R.E)	189	267	531.5	602.5	620.4	371.7		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.8	0.5		
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.9	0.7	0.9	1		
비타민 C(mg)	28.3	37.1	35.5	24.6	24.5	57.5		
칼슘(mg)	279	340	284.7	152.5	454.7	247		
철분(mg)	3.9	5.2	6.4	5.8	8.6	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.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."**