

# 주간식단표

기간 2020년 10월 12일~10월 18일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	쇠고기감자국	사골우거지국	어묵탕	황태해장국	스키야끼	크림스프&크루통	복어포개란국
	제육볶음	두부조림	한우불고기	돼지고기안심장조림	가자미조림	돈육볶음	한우사태찜
	콩나물무침	쇠고기가지볶음	참치마요네즈무침	숙주나물	브로콜리초회	메쉬드포테이토/계란후라이	열무된장무침
	바나나/후르츠링	골드파인애플/오곡초코볼	대추토마토/그레놀라	사과/오레오오즈	밀감/아몬드후레이크	골드파인애플/허니오즈	메론/코코팝스
	구름크림빵	땅콩크림빵	샌드위치식빵/사과잼	초코소라빵	베이글	우유식빵/버터&딸기잼	모닝빵/포도잼
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	691.1kcal/ 33.6g	640.8kcal/ 27.9g	728.4kcal/ 37.2g	626.3kcal/ 31.8g	507.9kcal/ 25.3g		
중식	추가밥	* 짜장밥*	찰쌀밥	김치볶음밥&김가루	보리밥	혼합잡곡밥	* 마파두부덮밥 *
	미소장국	무채국	콩나물국밥		닭개장	쇠고기미역국	무채된장국
	미트소스스파게티	팔보채	닭볶음탕	팽이된장국	완자전/케찹	피쉬앤칩스	유리기&양상추
	장각버터구이/양념치킨소스	왕교자만두(2개씩)	감자전/양념간장	치킨타코	애너타리버섯볶음	떡볶이 (연육 : 수입)	잔멸치볶음
	새송이버섯볶음	단무지	시금치나물	오이피클	도토리묵김치무침	야채스틱(파프리카)/쌈장	포기김치
	피클/갯김치	포기김치	포기김치	열무김치	깍두기	포기김치	단무지
	아침에사과	양팡요구르트	딸기우유	자두나무	매실차	사과	대추토마토
kcal/g	972.4kcal/ 53.8g	1109.1kcal/ 57.4g	831.4kcal/ 41.5g	1013.2kcal/ 41.7g	776.1kcal/ 40g		
석식	혼합잡곡밥	찰현미밥	찰쌀밥	찰쌀밥	찰현미밥	서리태밥	기장밥
	청국장찌개	시래기된장국	우동	돼지고기밥&부추	된장찌개	근대된장국	쇠고기무국
	계란말이/케찹	돈삼겹김치찜	수제돈가스/소스	두부강정	매운돼지갈비찜	안동찜닭	낙지볶음/소면
	코다리조림	잡채	명엽채볶음	문어포파리고볶음	백순대볶음/초장	오징어김치전	치즈볼튀김
	애호박새우젓볶음/구이김	치커리유자청무침	꽃상추무침	야채스틱&쌈장	비타민무침/구이김	비름장무침	치커리사과무침
	깍두기	알타리김치	포기김치	깍두기	포기김치	깍두기	포기김치
	요플레	베지밀애플망고	밀감	액티비아	매일바이오화이버칼슘	요플레	요구르트
kcal/g	927kcal/ 41.3g	1216.3kcal/ 35.6g	1267.8kcal/ 46.3g	1272.8kcal/ 49.9g			
간식	궁중떡볶이	잔치국수	초코머핀	경단	볶음우동	주먹밥	간식없음
	알로에주스	유부초밥	저지방우유	따옴주스(복숭아)	비락식혜	게토레이	

\* 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)

				10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
주간 학교급식 영양량				· 찰쌀밥 · 쇠고기감자국 (5.6.13.16.18.) · 콩나물무침 · 제육볶음 (5.6.10.13.) · 구름크림빵 (1.2.5.6.13.) · 바나나 · 후르트링(시리얼)(5.6.13.) · 샐러드+우유+ 돌김+포기김치 (2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 사골우거지국(조) · 쇠고기가지볶음(16.) · 두부조림(5.6.) · 땅콩크림빵(1.2.5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+ 돌김+포기김치 (2.9.13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	· 찰현미밥(조식) · 어육탕(1.5.6.13.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 한우볼고기(13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 대추토마토(12.) · 샌드위치식빵/사과편(2.6.13.) · 샐러드+우유+ 돌김+포기김치 (2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 황태해장국(5.) · 돼지고기안심장조림(1.5.6.10.13.) · 숙주나물 · 초코소라빵(1.2.5.6.) · 사과 · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 샐러드+우유+ 돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 스키야끼(5.12.16.) · 브로컬리초회 · 가자미조림 · 베이글(1.2.5.6.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 밀감 · 샐러드+우유+ 돌김+포기김치 (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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-22.6	691.1	640.8	728.4	626.3	507.9
탄수화물(g)			56.6	102.5	97.6	92.9	90.1	78.5
단백질(g)	18.4	18.4	19.1	33.6	27.9	37.2	31.8	25.3
지방(g)			24.3	17.9	17.4	24.3	16.8	11.8
비타민A(R.E)	189	267	395.9	421.1	469.7	396.5	344.4	347.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.8	0.4	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	0.8	1.5	1.1	1	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.1	46.9	32.9	77.4	38.2	26.9	59.3
칼슘(mg)	279	340	357.4	338.9	404	388.1	340.5	315.6
철분(mg)	3.9	5.2	4.6	3.7	4.9	6.8	3.6	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.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)

주간 학교급식 영양량				10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
								<ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 미소장국(5.6.)</li> <li>· 새송이버섯볶음</li> <li>· 미트소스파게티(1.2.5.6.12.)</li> <li>· 장각버터구이/양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>· 갓김치</li> <li>· 오이피클</li> <li>· 아침에사과</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				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
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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	14	972.4	1109.1	831.4	1013.2	776.1
탄수화물(g)			58.8	141.3	171.4	128.8	153.8	110.7
단백질(g)	18.4	18.4	19.5	53.8	57.4	41.5	41.7	40
지방(g)			21.7	28.1	22.1	19.4	27.4	18.5
비타민A(R.E)	189	267	565.2	232.7	64.9	510.8	852.2	1165.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	0.9	1.6	0.9	0.9	1
비타민C(mg)	28.3	37.1	44.4	116	26.3	26.8	39.1	13.6
칼슘(mg)	279	340	340.8	330.6	341.8	447.2	391.7	192.7
철분(mg)	3.9	5.2	5.6	5.2	6.4	4.8	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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥</li> <li>· 청국장찌개(5.)</li> <li>· 계란말이&amp;케찹(액란)(1.5.12.13.)</li> <li>· 간식/궁중떡볶이&amp;알로에주스(11.12.)</li> <li>· 애호박새우젓볶음(9.13.)</li> <li>· 코다리조림</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 요플레(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥(조식)</li> <li>· 시래기된장국</li> <li>· 간식/잔치국수&amp;유부초밥(1.2.5.6.9.10.13.)</li> <li>· 톨상겉김치찜</li> <li>· 잡채(5.6.13.)</li> <li>· 치커리유자청무침(13.)</li> <li>· 알타리김치</li> <li>· 배지밀애플망고(2.5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 우동(1.5.6.13.)</li> <li>· 꽃상추무침</li> <li>· 명엽채볶음(13.)</li> <li>· 수제돈가스 &amp; 소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 밀감(2.)</li> <li>· 간식/초코머핀+지방우유(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 돼지고기&amp;부추(5.6.9.10.)</li> <li>· 문어포파리고추볶음(5.6.13.)</li> <li>· 두부강정(5.6.12.13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 액티비아(2.)</li> <li>· 간식/카스테라경단+따옴주스(1.2.5.13.)</li> <li>· 야채스틱+쌈장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥(조식)</li> <li>· 된장찌개(기본)(5.6.)</li> <li>· 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>· 비타민우침</li> <li>· 백순대볶음&amp;초장(2.5.6.9.10.12.13.16.18.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 배</li> </ul>
				식재료	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/				
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지				
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	35.6	927	1216.3	1267.8	1272.8	911.5
탄수화물(g)			61.4	145.4	181.5	174.3	232.2	134.7
단백질(g)	18.4	18.4	15.3	41.3	35.6	46.3	49.9	42.9
지방(g)			23.3	20	39.9	41.6	18.5	26.4
비타민A(R.E)	189	267	323.9	374.8	553.9	105.2	141.8	443.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.9	0.4	0.5	1
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.9	1.2	0.5	0.6	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	29.9	17.8	19.9	25.6	49	37.2
칼슘(mg)	279	340	309.9	325	310.5	410.5	275.4	228
철분(mg)	3.9	5.2	8	5.4	16.5	5	5.7	7.6

\* 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

"\*\*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.\*\*"