

주간식단표

기간 2020년 10월26일~10월31일
(에너지kcal/단백질g)

고3모의고사

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	
	돈육김치찌개	쇠고기무국	매콤콩나물국	쇠고기미역국	사골우거죽국	복어채무국	
	떡갈비아채볶음	닭다리살칠리소스구이	한우사태찜	제육볶음	계란후라이	참치마요네즈 (참치 : 원양산)	
	계란찜	시금치나물	더덕구이	문어포파리고추조림	코다리조림	광양식불고기	
	밀감/오곡초코볼	배/콘앤스위트	골드파인애플/그레놀라	사과/코코팍스	포도/아몬드후레이크	바나나/초코칩스	
	고구마슈크림데니쉬	모닝빵/포도잼	까망베르치즈후레시번	구름크림빵	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵&사과잼	
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	
kcal/g	612.6kcal/27.9g	617.8kcal/33.2g	528.7kcal/27.8g	552.2kcal/28.1g	602.2kcal/26.3g		
중식	보리밥	곤드레나물밥	찰쌀밥	추가밥	혼합잡곡밥	오므라이스	
	근대된장국	순두부찌개	순대국밥&부추	전복죽	호박고추장찌개		
	춘천닭갈비	연양식스테이크/소스	오징어볶음	불고기샌드위치	훈제오리/허니머스터드	미소장국	
	멸치아몬드볶음	애너티리버섯볶음	김치전	핫스파이스wing	무쌈/신신초초장무침	등갈비치즈구이	
	오이생채/구이김	꽃상추파채무침	야채스틱&쌈장	감자튀김&케찹	두부조림	실곤약야채무침	
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치	
	연시	덴마크드링킹요거트	캐리요구르트	오렌지나무	매실차	자몽&연유	
kcal/g	873kcal/47g	867.7kcal/48.4g	889.9kcal/38.3g	1110.5kcal/36.3g	858kcal/38.2g		
석식	혼합잡곡밥	찰현미밥	혼합잡곡밥	보리밥	카레라이스	보리밥	
	감자탕	어묵국 (연육: 수입산)	차돌박이된장찌개	참치김치찌개 (참치: 원양산)		열무장국	
	완자전/케찹	돈삼겹김치찜	가자미카레구이	수제돈가스/소스	수제생선가스/타르타르소스	닭볶음탕	
	탕평채	잡채	토마토소스떡그라탕	새송이버섯볶음	파스타골뱅이무침	옛날소시전	
	아삭이고추쌈장무침	돌자반볶음	깻잎지무침/구이김	브로컬리초회	대추토마토	참나물무침/구이김	
	깍두기	알타리김치	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	
	앙팡플러스	과일에풍당	캐플주스	쁘띠젤	액티비아	생크림요거트	
kcal/g	1249.5kcal/56.4g	949.7kcal/34.3g	1157.5kcal/48.7g	946.6kcal/30.3g			
간식	피자호빵	우동	브리또	군고구마	소떡소떡구이	호떡	
	아침에주스	컵과일	테이크얼라이브(자몽)	요구르트제로	2%음료	저지방우유	

* 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 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 돈육김치찌개 (5. 10.) · 계란찜(액란)(1.) · 떡갈비야채볶음 · 고구마슈크림데니쉬(1.2.5.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) · 오코코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기우육(한우)(16.) · 시금치나물 · 닭다리살칠리소스구이(5.6.13.15.) · 모닝빵(비올레뜨)/포도빵(1.2.5.6.13.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 매콤콩나물국(5.6.) · 한우사태찜 · 더덕구이(5.6.) · 가망베르후레쉬번(1.2.5.6.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 문어포파리교추조림(5.6.13.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 구름크림빵(1.2.5.6.13.) · 사과 · 코코팍스(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 사골우거지국(조) · 계란후라이(1.) · 코다리조림 · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) · 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) · 포도
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	-29.4	612.6	617.8	528.7	552.2	602.2
탄수화물(g)			55.1	80.8	85.6	73.3	77.8	79.3
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	27.9	33.2	27.8	28.1	26.3
지방(g)			25	17.6	16.8	10.6	15.4	19.8
비타민A(R.E)	189	267	368	420.6	650.4	205.9	225.6	337.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.8	1	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	1.1	1.1	1	0.5	1
비타민C(mg)	28.3	37.1	39.6	61.6	55.4	55.4	8.3	17.4
칼슘(mg)	279	340	283.7	308.7	296.9	270.1	262.7	279.9
철분(mg)	3.9	5.2	3.6	4.1	4	3.8	2.5	3.7

* 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)

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 근대된장국 (5.6.) • 오이생채 (13.) • 춘천닭갈비 • 잔멸치아몬드볶음 (9.13.) • 구이김 (13.) • 포기김치 (9.) • 연시 	<ul style="list-style-type: none"> • 곤드레나물밥/간장양념장 (5.6.) • 순두부찌개 (1.5.6.10.) • 애너타리버섯볶음 • 꽃상추파채무침 • 연양식스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치 (9.) • 덴마크드링킹요거트 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찹쌀밥 • 순대국밥&부추/다대기 (6.9.10.13.) • 오징어볶음 (5.6.17.) • 김치전 (6.9.) • 깍두기 (9.13.) • 야채스틱+쌈장 • 캐리요구르트 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 추가밥 • 불고기샌드위치 (1.2.5.6.13.16.) • 감자튀김&케첩 (5.6.12.) • 핫스파이시웬 (1.2.5.6.13.) • 포기김치 (9.) • 전복죽 • 오렌지나무 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 호박고추장찌개 • 신선초야채초장무침 (5.6.) • 두부조림 (5.6.) • 훈제오리&허니머스터드 (1.5.6.13.) • 포기김치 (9.) • 우쌈 • 매실차
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)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	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	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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	11.5	873	867.7	889.9	1110.5	858
탄수화물(g)			56.1	132.8	119.1	145.9	133.8	110.1
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	47	48.4	38.3	36.3	38.2
지방(g)			25.7	21.1	22.3	16.6	40.5	29.8
비타민A(R.E)	189	267	346.8	446.1	348.1	235.6	588.3	115.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.8	0.5	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.6	1.2	1	0.4	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.1	18.7	15	13.2	18.6	16.6	30.3
칼슘(mg)	279	340	279.2	305.1	578.3	240.9	153.3	118.2
철분(mg)	3.9	5.2	5.3	4.5	5.7	7.8	4.2	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 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

정신국제고등학교

(석식)

				10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 감자탕(5.6.10.) • 아삭이 고추쌈장무침(5.6.) • 탕평채 • 완자전&케첩(1.2.5.6.10.12.) • 깍두기(9.13.) • 양파플러스요구르트(2.) • 간식/피자호빵&아침에주스(1.2.5.6.10.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 어묵국(1.5.6.13.) • 간식/우동&컵과일(1.5.6.13.) • 돈삼겉김치찜 • 잡채(5.6.13.) • 돌자반(13.) • 알타리김치 • 과일에풍당(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 차돌박이된장찌개(16.) • 찻잎지무침(13.18.) • 구이김(13.) • 가자미카레구이(2.5.6.13.16.) • 포기김치(9.) • 캐플주스 • 간식/브리또+테이크아웃(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 토마토소스떡그라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 참치김치찌개. • 브로컬리초화 • 간식/군고구마+요구르트제로(2.) • 새송이버섯볶음 • 수제돈가스 & 소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 깍두기(9.13.) • 뽕떡(1.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(1.2.6.10.) • 골뱅이파스타무침(1.6.) • 수제생선가스/타르타르소스(1.5.6.) • 포기김치(9.) • 대추토마토(12.) • 액티비아(2.) • 간식/소떡소떡구이+2%음료(2.5.6.10.15.16.)
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	37.6	1249.5	949.7	1157.5	946.6	1376.1
탄수화물(g)			57.2	163	141.5	188	163.2	170
단백질(g)	18.4	18.4	15.9	56.4	34.3	48.7	30.3	60.5
지방(g)			26.9	41.3	31.1	25.6	23.1	51.5
비타민A(R.E)	189	267	505	963	711.1	420.8	139.6	290.6
티아민(mg)	0.34	0.43	4.1	0.6	0.7	18	0.3	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	2.8	0.9	0.7	11.2	0.7	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.1	77.6	95	67.2	168.3	17.7	39.9
칼슘(mg)	279	340	396.9	314.6	348.3	733.7	292.1	295.8
철분(mg)	3.9	5.2	9.5	5.4	5	5.5	5.2	26.5

* 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.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

****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.****