

주간식단표

기간 2020년 11월9일~11월15일

영양사 : 박민영

(에너지kcal/단백질g)가래떡데이

가래떡데이

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일	11월 15일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	공국	북어채우국	장터국밥	근대된장국		
	코다리조림	돈삼겹김치찜	떡갈비야채볶음	닭다리살데리야끼구이	돈육콩나물볶음		
	새송이어묵볶음 (연육 : 수입)	애호박볶음	이면수조림	감자채볶음	오이생채		
	대추토마토/아몬드후레이크	골드파인애플/그레놀라	사과/코코팍스	거봉/초코칩스	배/오레오오즈		
	완두앙금빵	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵/사과잼	우유가졸은보로로케익	후레쉬크림빵		
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	528kcal/ 25.3g	651.1kcal/ 25.6g	631.4kcal/ 27.1g	735.5kcal/ 37.2g	560.5kcal/ 25.8g		
중식	차조밥	찰쌀밥	찰흑미밥	마파두부덮밥	찰현미밥		
	참치김치찌개	육개장	쇠고기미역국	미소장국	쇠고기무국		
	한우불고기	생선살탕수	닭볶음탕	멘보샤&군만두	영광굴비구이		
	문어포파리고추볶음	두부조림	시금치나물/구이김	토마토	순대야채볶음		
	브로컬리초회	야채스틱&쌈장	해파리냉채	단무지	비타민우침		
	알타리김치	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치		
	요하임	유자차/마카롱	가래떡&조청&식혜	캐리요구르트	쁘띠첼		
kcal/g	860.8kcal/52.8g	836.4kcal/36.1g	848.7kcal/40.7g	1157.8kcal/43.9g	836.2kcal/42.2g		
석식	모닝빵/딸기잼&버터	혼합잡곡밥	기장밥	차수수밥			
	크림스프	아욱수제비국	통배추국	김치콩나물국			
	항박스테이크/데미소스	치즈불닭	돼지갈비구이	수제돈까스&소스			
	새우튀김/타르소스	연근조림	일식계란찜	떡볶이 (연육 : 수입)			
	쫄면우침	속주나물/구이김	부추생채/구이김	애드타리버섯볶음			
	오이피클/포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치			
	밀감	양팡요구르트	생크림요거트	골드파인애플			
kcal/g	1134.5kcal/35.8g	1021.5kcal/46.9g	1118.4kcal/51.9g	1002.5kcal/31.2g			
간식	군고구마	롤피자	사천짜장면	씨앗호떡			간식없음
	딸기우유	아침에주스	테이크아웃라이브	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

(조식)

청심국제고등학교

				11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
주간 학교급식 영양량				• 콩나물국밥 (1.5.13.) • 찹쌀밥(조식) • 새송이버섯어묵볶음(1.5.6.13.16.) • 코다리조림 • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 대추토마토(12.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 완두앙금빵 (1.2.5.6.13.)	• 찰현미밥(조식) • 공국 • 돈삼겉김치찜(조식) • 애호박볶음(9.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) • 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)	• 찰현미밥(조식) • 북어채우국(5.6.) • 임연수조림 • 떡갈비아채볶음 • 사과 • 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) • 코코팝스(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 장터국밥.(5.6.16.) • 감자채볶음(2.6.10.) • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 우유가죽은뽀로로케익(1.2.5.6.) • 초코칩스(시리얼)(6.) • 거봉 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 근대된장국(5.6.) • 오이생채(13.) • 돈육콩나물볶음 • 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) • 배 • 오레오오즈(2.5.6.13.) • 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	-24.7	528	651.1	631.4	735.5	560.5
탄수화물(g)			55.1	76.4	81.9	88.9	94.9	86.5
단백질(g)	18.4	18.4	18.1	25.3	25.6	27.1	37.2	25.8
지방(g)			26.8	10.2	25	18.9	24.6	13.9
비타민A(R.E)	189	267	302.5	314.8	275.2	210.7	285.1	426.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.6	0.4	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	1.1	1	0.6	0.9	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	29.7	30.9	57.8	17.3	24.6	18
칼슘(mg)	279	340	300.8	333.6	241.1	315.1	314.1	300
철분(mg)	3.9	5.2	3.4	3.2	3.6	4.2	3.6	2.6

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

(중식)

청심국제고등학교

				11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 참치김치찌개 • 문어포빠리고추볶음(5.6.13.) • 브로컬리초회(5.6.) • 할타리김치 • 요하임(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 육개장(한)(1.) • 두부조림(5.6.) • 생선살탕수(1.2.5.6.11.13.) • 깍두기(9.13.) • 야채스틱+쌈장 • 유자차 • 마카롱(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰흑미밥 • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 닭볶음탕(5.6.) • 시금치나물 • 해파리냉채(중식)(1.5.6.8.13.) • 포기김치(9.) • 수제식혜 • 가래떡&조청(2.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 미소장국(5.6.) • 단무지 • 마파두부덮밥(5.) • 군만두 & 멘보샤(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) • 포기김치(9.) • 토마토 • 캐리요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식우)(16.) • 쇠고기우국(한우)(16.) • 비타민우침 • 순대야채볶음(6.10.) • 영광굴비구이(6.13.) • 포기김치(9.) • 뽕띠첼(1.5.13.)
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
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	10	860.8	836.4	848.7	1157.8	836.2
탄수화물(g)			58.6	109.7	134.2	141.8	163	120.7
단백질(g)	18.4	18.4	18.9	52.8	36.1	40.7	43.9	42.2
지방(g)			22.6	25	16.9	15.4	37	20.4
비타민A(R.E)	189	267	228.7	215.1	92.5	477.3	229	129.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.3	0.5	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	1.2	0.7	0.8	0.6	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.1	20.8	15.5	32.6	16.6	24	15.5
칼슘(mg)	279	340	341.5	418.8	186.7	296.9	428	377.2
철분(mg)	3.9	5.2	10.8	8.4	4.9	8.7	19.4	12.4

* 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.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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

(석식)

청심국제고등학교

주간 학교급식 영양량	11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)				
	<ul style="list-style-type: none"> 크림스프 (1.2.5.6.13.) 폴면우침 새우튀김/타르타르 소스(1.5.6.9.16.) 수제항박스테이크/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 포기김치(9.) 오이피클 모닝빵(우유)/딸기잼&버터(1.2.5.6.13.) 밀감 간식/군고구마&딸기우유(2.5.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 아욱수제비국(5.6.) 연근조림(5.6.13.) 숙주나물 치즈볼닭(2.) 구이김(13.) 포기김치(9.) 간식/롤피자+아침에 주스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양파요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 통배추국 일식계란찜(6.9.) 부추생채(13.) 구이김(13.) 돼지갈비구이 (5.6.10.) 포기김치(9.) 생크림요거트(2.) 간식/사천짜장면+테이큰얼라이 (1.2.5.6.12.13.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 김치콩나물국 애너타리버섯볶음 떡볶이 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 수제돈가스 & 소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 알타리김치 골드파인애플 간식/씨앗호떡&저지방우유(1.2.5.6.13.) 					
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/	/				
다량어/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	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	29.6	1134.5	1021.5	1118.4	1002.5		
탄수화물(g)			55	140.8	148.2	147.1	162.1		
단백질(g)	18.4	18.4	15.2	35.8	46.9	51.9	31.2		
지방(g)			29.8	54.2	27.7	35.9	26.3		
비타민A(R.E)	189	267	217.9	329.9	273	206.4	62.3		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.4	1.2	0.2		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	0.8	0.6	1.8	0.5		
비타민C(mg)	28.3	37.1	65.2	53.5	95.3	72.4	39.5		
칼슘(mg)	279	340	396.8	429	419.8	433.4	305.1		
철분(mg)	3.9	5.2	4.6	7	2.7	5.4	3.1		

* 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

****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.**