

주간식단표

기간 2020년 11월 16일~11월 22일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장유안

날짜	모의고사			전원귀가			
	월	화	수	목	금	토	일
	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일	11월 22일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	
	조랭이떡국	쇠고기우국	호박고추장찌개	쇠고기미역국	김치어묵탕		
	미트볼조림	콩치조림	돼지고기안심장조림	한우불고기	닭다리살데리야끼구이		
	오이생채	스크램블에그/케찹	양송이버섯볶음	브로콜리초회	소시지콩나물찜		
	바나나/오곡코코넛	대추토마토/그레놀라	밀감/초코칩스	골드파인애플/콘앤스위트	배/허니오즈		
	단팥소보ろ빵	콘식빵/포도빵	구름크림빵	고구마슈크림데니셔	오낭빵&버터&말기빵		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	803kcal/26.8g	591kcal/26.4g	563kcal/30.5g	625kcal/28.4g	1119kcal/47.2g		
중식	참쌀밥	혼합잡곡밥	오므라이스	참쌀밥	혼합잡곡밥		
	통배추국	닭개장		쌀국수	장터국밥		
	순살치킨/허니머스터드	팔보채	미소장국	춘천닭갈비	코다리조림		
	두부조림	김치전/구이김	바베큐육류	진미재호두볶음	공중떡볶이		
	시금치나물	마카로니육수수프샐러드	실곤약야채볶음	한국식샐러드	야채스틱&쌈장/구이김		
	알타리김치	깍두기	포기김치	포기김치	깍두기		
	비요프	단감	스트링치즈/유자차	케플주스	변이젤		
kcal/g	940kcal/46.6g	979kcal/47.8g	1045kcal/50.4g	987kcal/52.2g	887kcal/39.1g		
석식	차수수밥	보리밥/약고추장	흑미밥	팥장밥			
	복어채콩나물국	순두부찌개	감자탕	팽이된장국			
	돈육간장불고기	연양식불고기	자반고등어구이	수제왕수육&소스			
	굴뱅이무침	멸치과리고추볶음	어묵잡채(연육:수입)	계란찜			
	새송이버섯볶음	콩상추파채무침	콩나물무침	단무지			
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치			
	포도나무	요플레	바나나	캐리요구르트			
kcal/g	1026kcal/46.2g	1249kcal/54.8g	943.8kcal/53.8g	1117kcal/51.4			
간식	불고기버거	미트소스스파게티	닭강정	슈크림봉어빵			간식없음
	카프리션	아침에주스	미닛메이드(매실)	알로에주스			

* 위 메뉴는 식자재 공급사정에 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), 푸꾸미(베트남산), 아귀(국산), 다량어(참치캔 원양산) 식육가공품(국산외만 별도포시) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산)오징어(국산), 꽃게(국산), 참조기(굴비:국산)를 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

				11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰쌀밥(조식) • 조랭이떡국 (1.5.6.13.) • 오이생채(13.) • 미트볼조림 (1.2.4.5.6.10.12.13.) • 단팔소보로빵 (1.2.6.) • 바나나 • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 (2.9.13.) • 오곡코코볼(시 리얼)(2.6.)	• 찰현미밥(조식) • 쇠고기무국(한 우)(16.) • 콩치조림 • 스크램블에그/ 케찹(1.10.13.) • 콘식빵/포도잼 (2.5.6.13.) • 그래놀라(시리 얼)(5.6.13.) • 대추토마토 (12.) • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 호박고추장찌개 (5.6.) • 돼지고기안심장 조림 (조) (1.5.6.10.13.) • 양송이버섯볶음 • 구름크림빵 (1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리 얼)(6.) • 밀감 • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 쇠고기미역국 (한우)(5.6.16.) • 브로콜리초회 • 한우불고기 (13.) • 고구마슈크림데 니쉬 (1.2.5.6.13.) • 콘앤스위트 (5.6.13.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 김치어묵탕 (1.5.6.13.) • 소시지콩나물찜 (1.2.5.6.10.15.1 6.) • 닭다리살데리야 끼구이 (5.6.13.15.) • 모닝빵&딸기잼& 버터(1회 용)(1.2.5.6.13.) • 배 • 허니오즈(시리 얼)(2.5.) • 샐러드+우유+돌 김+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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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/ /참치캔:원양산	베트남/ /참치캔:원양산	베트남/ /참치캔:원양산	베트남/ /참치캔:원양산	베트남/ /참치캔:원양산
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품				국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산
갈치/가공품				국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산
오징어/가공품				국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산
꽃게/가공품				국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산
참조기/가공품				국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산
다랑어/가공품				국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산
아귀/가공품				국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산	국내산/ /참치캔:원양산
주꾸미/가공품				베트남/ /참치캔:원양산	베트남/ /참치캔:원양산	베트남/ /참치캔:원양산	베트남/ /참치캔:원양산	베트남/ /참치캔:원양산
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	-10.3	803.4	591.2	563.7	625.5	1,119.2
탄수화물(g)			58.5	118.0	90.1	89.5	89.9	160.4
단백질(g)	18.40	18.40	17.0	26.8	26.4	30.5	28.4	47.2
지방(g)			24.5	24.9	14.6	12.0	16.9	33.3
비타민A(R.E)	189.00	267.00	533.3	280.7	383.0	357.0	566.3	1,079.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.5	0.4	0.8	0.8	1.6
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	1.7	1.2	1.6	1.1	1.2	3.3
비타민C(mg)	28.30	37.10	65.2	38.3	42.9	49.8	58.8	136.2
칼슘(mg)	279.00	340.00	346.9	314.0	355.7	341.0	327.4	396.4
철분(mg)	3.90	5.20	5.4	3.5	4.5	3.6	4.7	10.8

* 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.쇠
고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잿

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 통배추국 · 시금치나물 · 두부조림(5.6.) · 순살치킨&허니머서터드(5.6.12.13.15.) · 알타리김치 · 비요프(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 · 닭개장 · 마카로니옥수수콘샐러드(1.5.6.13.) · 팔보채(17.) · 김치전(6.9.) · 구이김(13.) · 깍두기(9.13.) · 단감 	<ul style="list-style-type: none"> · 미소장국(5.6.) · 실곤약야채무침(5.6.) · 오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 바베큐폭립(10.13.) · 포기김치(9.) · 유자차&스트링 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 쌀국수(6.12.) · 한국식샐러드(5.6.) · 진미채호두볶음(5.6.13.17.) · 춘천닭갈비 · 포기김치(9.) · 캐플주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 · 장터국밥.(5.6.16.) · 오이부추무침(13.) · 궁중떡볶이 · 코다리조림 · 구이김(13.) · 깍두기(9.13.) · 뿌띠첼(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
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	17.3	940.7	979	1045.9	987.9	887.2
탄수화물(g)			56	124.6	143.1	130.8	135.7	157.9
단백질(g)	18.4	18.4	19.3	48.6	47.8	50.4	52.2	39.1
지방(g)			24.7	28.4	26	36.5	29.7	14.9
비타민A(R.E)	189	267	362.1	344.3	330.6	365.7	298.2	471.5
티아민(mg)	0.34	0.43	4.2	0.4	0.5	0.7	19.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.3	0.8	1.1	1	12.2	1.2
비타민C(mg)	28.3	37.1	34.8	14.7	31.5	22.4	80.1	25.5
칼슘(mg)	279	340	341.4	436.6	200.8	522	238.7	308.8
철분(mg)	3.9	5.2	5.4	4.6	5.9	5.9	5.3	5.4

* 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

청심국제고등학교

(석식)

				11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)
주간 학교급식 영양량				• 차수수밥 • 북어채콩나물국(9.) • 새송이버섯볶음 • 골뱅이무침 • 돈육간장불고기(5.6.) • 포기김치(9.) • 포도나무 • 간식/ 불고기버거&카프리썬(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	• 보리밥+약고추장(16.) • 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) • 잔멸치파리고추볶음 • 꽃상추파채무침 • 연양식물고기(5.6.13.) • 포기김치(9.) • 요플레(2.) • 간식/미트소스 스파게티+아침에주(1.2.5.6.10.12.13.16.)	• 찰흑미밥 • 감자탕(5.6.10.) • 콩나물무침 • 간식/닭강정&미닛메이드(5.6.12.13.15.) • 어육잡채(13.) • 자반고등어구이(6.7.13.) • 깍두기(9.13.) • 바나나	• 짜장밥(5.6.10.) • 팽이된장국(5.) • 계란찜(액란)(1.) • 단무지 • 수제탕수육/과일소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 캐리요구르트(2.) • 간식/ 슈크림붕어빵+알로에주스(1.2.5.6.13.)	
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	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	31.4	1026	1249.1	943.8	1117.2	
탄수화물(g)			57.4	129.2	188.1	133.1	187.2	
단백질(g)	18.4	18.4	18.6	46.2	54.8	53.8	51.4	
지방(g)			24	37.2	33.4	26.6	21.1	
비타민A(R.E)	189	267	319.9	642.1	351.5	162.8	123	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.7	0.6	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	0.6	1.2	0.8	1.7	
비타민C(mg)	28.3	37.1	33.7	14.4	88.9	14.1	17.5	
칼슘(mg)	279	340	307.3	215.9	471.6	197.7	344	
철분(mg)	3.9	5.2	5.7	4.3	7.5	5.3	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.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

****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.**