

주간식단표

기간 2020년 11월30일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

수능대박특식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일	11월 29일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	참치김치찌개	쇠고기미역국	순두부찌개	된장찌개	사골우거지국	북어감자국	팽이곰탕
	한우사태찜	갈치조림	떡갈비야채볶음	한우당면불고기	순살안동찜닭	제육볶음	완자전
	숙주나물	돼지고기버섯굴소스볶음	감자채볶음	콩나물무침	참치마요네즈	새송이어묵볶음 (연육 : 수입)	명엽채볶음
	포도/코코팝스	배/그레놀라	골든파인애플/초코칩스	밀감/후르츠링	단감/오레오오즈	사과/콘앤스위트	포도/아몬드후레이크
	우리별꿀가스테라	꼬마부시맨빵/버터	슈크림빵	초코소라빵	샌드위치식빵/사과찜	순수한화이트롤케이크	우유식빵&버터&딸기잼
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김
kcal/g	563.4kcal / 28.9g	533.5kcal / 27.5g	651.7kcal / 29g	575.9kcal / 28g	778.9kcal / 38.6g		
중식	참쌀밥	치킨마요네즈덮밥	참쌀밥	찰흑미밥	찰현미밥	볶음밥/자장소스	차수수밥
	버섯만두전골		삼겹살/소시지구이/버섯	황태해장국	수제비국*김가루		시래기된장국
	치즈돈가스/소스	콩나물국	전복죽/모듬튀김	돈육김치볶음	낙지볶음	미소장국	매운등갈비구이/퐁듀소스
	메추리알파리고추조림	오징어미나리무침	상추쌈/마늘&풋고추	계란말이/케찹	연두부찜/양념간장	고추잡채&꽃빵	일식계란찜
	시금치나물	콘후레이크핫도그&케찹	잔치국수/조각케익	오이생채	치커리유자청무침	골뱅이무침	깻순볶음/구이김
	포기김치	포기김치	보쌈김치/아이스크림	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
	아침에주스(사과)	대추토마토/자스민차	호박엿/복숭아아이스티/포도	요구르트제로	양팡플러스	베지밀애플망고	요하임
kcal/g	945.5kcal / 42g	939.1kcal / 46.1g	1763.3kcal / 62.6g	910.1kcal / 47.1g	741.4kcal / 32.1g		
석식	차수수밥	참쌀밥	카레라이스	보리밥	기장밥	참쌀밥	혼합잡곡밥
	근대된장국	스끼야끼		소고기무국	청국장찌개	들깨미역국	닭개장
	닭볶음탕	훈제오리&허니머스터드	닭봉간장구이	가자미조림	돼지갈비찜	코다리해물찜	삼치데리야끼구이
	탕평채	연근조림	기름떡볶이	단호박그라탕	진미채무침	산적꼬치전	순대야채볶음
	비타민무침/구이김	신선초야채초장무침/쌈무	리코타치즈샐러드	가지나물/구이김	브로콜리초회/구이김	꽃상추무침	야채스틱&쌈장
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	열무김치	포기김치	포기김치
	요하임	쁘띠젤	바나나	오렌지나무	캐플주스	골드파인애플	밀감
kcal/g	981.1kcal / 42.6g	899.7kcal / 37.3g	1370.1kcal / 60.5g	662.5kcal / 32.2g			
간식	우동	떡국	군계란	브리또	초코도넛(신라명과)	핫골드빙	간식없음
	삼각김밥	밀감	초코우유	아침에주스	오곡라떼	2%음료	

* 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

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
				· 찰쌀밥(조식) · 참치김치찌개. · 한우사태찜 · 숙주나물 · 우리벌꿀카스테라(1.2.5.6.) · 코코팍스(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) · 포도	· 찰현미밥(조식) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 갈치조림(중식)(5.6.) · 돼지고기버섯굴소스볶음(5.6.10.13.18.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 꼬마부시프레드 & 버터(1.2.6.)	· 찰현미밥(조식) · 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) · 떡갈비야채볶음 · 감자채볶음(2.6.10.) · 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6.13.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.) · 초코핵스(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 콩나물무침 · 한우불고기(13.) · 초코소라빵(1.2.5.6.) · 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 사골우거지국(조) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 순살안동찜닭(8.) · 샌드위치식빵/사과깻(2.6.13.) · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 단감 · 샐러드+우유+돌김+알타리(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/
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	-24.8	563.4	533.5	651.7	575.9	778.9
탄수화물(g)			55	82.8	74	87.4	86.7	101.2
단백질(g)	18.4	18.4	19.4	28.9	27.5	29	28	38.6
지방(g)			25.6	14.2	15.4	19.8	14.7	25.3
비타민 A(R.E)	189	267	297.7	271	292.3	244.7	315.3	365.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.6	0.6	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.7	1.2	0.7	0.8	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	34.4	15.5	37.2	42.8	54.9	21.7
칼슘(mg)	279	340	316.7	243.5	288.9	370.5	344.6	335.8
철분(mg)	3.9	5.2	4.3	5.1	3	3.4	4.1	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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

				11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찹쌀밥 • 버섯만두전골 (1.5.6.10.13.15.16.18.) • 파리고추메추리알조림 (1.5.6.14.16.18.) • 시금치나물 • 치즈돈가스&소스 (1.2.5.6.10.13.) • 포기김치(9.) • 아침에주스	• 맑은콩나물국 • 오징어미나리무침(5.6.13.17.) • 포기김치(9.) • 콘후레이크핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18.) • 대추토마토(12.) • 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.15.) • 자스민차	• 찹쌀밥 • 잔치국수.(1.6.9.13.) • 상추&깻잎&쌈장(5.6.) • 모듬튀김(오징어/고구마/새우튀김(1.2.5.6.9.13.17.) • 삼겹살/소시지/버섯구이(2.5.6.10.15.16.) • 보쌈김치 • 전복죽 • 조각케이크(1.2.5.6.) • 아이스크림(2.) • 포도 • 복숭아아이스티 • 호박엿(13.)	• 차조밥 • 황태해장국(5.) • 오이생채(13.) • 돈육김치볶음 • 계란말이&케찹(액란)(1.5.12.13.) • 포기김치(9.) • 요구르트제로(2.5.13.)	• 찰현미밥 • 수제비국.&김가루(6.13.) • 연두부+양념장(5.6.) • 치커리유자청무침(13.) • 낙지볶음(5.6.) • 포기김치(9.) • 양파플러스(2.)
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	28.4	945.5	939.1	1763.3	910.1	741.4
탄수화물(g)			55	138.5	120.1	194.5	146.8	127.9
단백질(g)	18.4	18.4	17.4	42	46.1	62.6	47.1	32.1
지방(g)			27.6	25.9	31.2	78	14.2	13.3
비타민 A(R.E)	189	267	306.8	380.6	267.4	303.6	232.8	349.7
리보플라빈(mg)	0.34	0.43	0.7	0.6	0.4	1.1	0.8	0.4
비타민 C(mg)	28.3	37.1	32.5	103.5	12.9	19.4	13.1	13.4
칼슘(mg)	279	340	321.7	237.2	230	524.3	263.1	353.8
철분(mg)	3.9	5.2	6	5.1	4.6	10.7	4.5	5.1

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)
주간 학교급식 영양량				· 차수수밥 · 근대된장국(5.6.) · 닭볶음탕(5.6.) · 비타민우침 · 탕평채 · 구이김(13.) · 요하임(2.) · 간식/우동+삼각김밥(1.2.5.6.13.)	· 찹쌀밥 · 스키야끼(5.12.16.) · 연근조림(5.6.13.) · 신선초야채초장우침(5.6.) · 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 뽕피첼(1.5.13.) · 무쌈 · 간식/떡국+밀감(1.2.13.)	· 카레라이스(1.2.6.10.) · 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13.) · 기름떡볶이(13.) · 닭봉간장구이(6.13.15.16.18.) · 포기김치(9.) · 바나나 · 간식/브리또+아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	· 보리밥 · 쇠고기우육(한우)(16.) · 단호박그라탕(2.5.6.10.) · 가지나물 · 가지미조림 · 포기김치(9.) · 오렌지나무 · 간식/구운계란+초코우유(1.)	· 기장밥 · 청국장찌개(5.) · 돼지갈비찜(10.13.) · 브로컬리초회 · 진미채우침(5.6.13.17.) · 열무김치 · 케플주스 · 구이김1회용 · 간식/초코도넛+오곡라떼(1.2.5.6.)
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	27	981.1	899.7	1370.1	662.5	1327.5
탄수화물(g)			56.4	156.6	124.2	206.4	97.6	167.9
단백질(g)	18.4	18.4	17.5	42.6	37.3	60.5	32.2	60.6
지방(g)			26.2	21.9	31.7	38.2	16.9	46.5
비타민 A(R.E)	189	267	418.9	631.3	117.9	227.7	814.8	302.6
티아민(mg)	0.34	0.43	8.6	0.5	0.4	0.9	20.2	20.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	5.7	1	0.6	0.9	13	13.2
비타민C(mg)	28.3	37.1	66.8	13.3	50.3	93.6	88.4	88.4
칼슘(mg)	279	340	362.5	343.8	215.3	481	348.9	423.7
철분(mg)	3.9	5.2	6.4	11.6	4.4	5.1	4.4	6.7

* 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 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.