

# 주간식단표

기간 2020년 11월30일~12월6일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장유안

## 수능시험

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	11월 30일	12월 1일	12월 2일	12월 3일	12월 4일	12월 5일	12월 6일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥/전복죽	찰현미밥		
	팽이된장국	떡국	돈육김치찌개	시금치된장국	어묵국 (연육:수입)		
	토마토소스미트볼그라탕	닭다리살데리야끼구이	한우불고기	한우메추리알조림	돈삼겹살김치찜		
	두부조림	명엽채볶음	가지볶음	두부양념구이	양송이버섯햄볶음		
	바나나/후르츠링	대추토마토/오코코코볼	골드파인애플/아몬드후레이크	청포도/오레오오즈/하루건과	밀감/그레놀라		
	모닝빵/블루베리잼	꼬마부시맨빵/버터&딸기잼	후레쉬크림빵	콘식빵&딸기잼	초코머핀		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	493.5kcal/22.7g	746.6kcal/38.4g	572.7kcal/26.6g	919.3kcal/49.7g	651.7kcal/24.6g		
중식	찰흑미밥	하이라이스	차조밥	추가밥	찰흑미밥		
	얼큰장칼국수		황태해장국	미소장국	짬뽕국		
	장각오븐구이&칠리소스	바베큐립	매운돼지갈비찜	돈육살스테이크	수제탕수육/소스		
	문어포파리고추조림	메쉬드포테이토	돌자반볶음	크림소스스파게티	연근조림		
	새송이버섯볶음	오이달래무침	해파리냉채	리코다치즈샐러트	꽃상추무침		
	포기김치	포기김치	포기김치	오이피클/포기김치	알타리김치		
	사과	브라우니/한라봉차	요하임	복숭아아이스티	베지밀애플망고		
kcal/g	942.1kcal/18.4g	797.2kcal/32.1g	800.2kcal/43.7g	1106.1kcal/47.6g	846.5kcal/40.5g		
석식	<b>무밥/양념간장</b>	차수수밥	울무밥	참쌀밥			
	콩비지찌개	쇠고기무국	호박고추장찌개	장터국밥			
	코다리조림	오징어볶음	연양식스테이크&파채&소스	골뱅이무침			
	잡채	치즈볼튀김/케찹	새송이어묵볶음 (연육:수입)	계란찜			
	참나물무침	숙주나물	브로컬리초회	애호박볶음/구이김			
	알타리김치	포기김치	포기김치	깍두기			
	캐플주스	캐리요구르트	밀감	과일에풍당			
kcal/g	861.3kcal/33.6g	999.1kcal/44.4g	1127kcal/44g	837.7kcal/41g			
간식	단호박부꾸미	소떡소떡구이	볶음우동	던킨도너츠(올리브츄이스티)			간식없음
	저지방우유	알로에주스	2%음료	달코나우유			

\* 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

청심국제중고등학교

(조식)

				11월 30일(월)	12월 1일(화)	12월 2일(수)	12월 3일(목)	12월 4일(금)
주간 학교급식 영양량				· 참쌀밥(조식) · 팥이된장국(5.) · 두부조림(5.6.) · 모닝빵(두쥬)/블루베리잼(1.2.5.6.13.) · 바나나 · 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) · 토마토소스미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 영엽채볶음(13.) · 아침견과류(5.6.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 대추토마토(12.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) · 떡국(1.2.13.) · 꼬마부시프레드 & 딸기잼&버터(1.2.6.13.)	· 찰현미밥(조식) · 돈육김치찌개(5.10.) · 한우불고기(13.) · 가지볶음(5.6.) · 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 시금치된장국. · 한우메추리알장조림(1.5.6.13.) · 두부양념구이(5.) · 전복죽 · 콘식빵&딸기잼(1.2.5.6.13.) · 청포도(2.5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 하루견과(2.4.14.19.) · 고3도시락(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 찰현미밥(조식) · 어묵국(1.5.6.13.) · 돈삼겉김치찜 · 양송이햄볶음(2.6.10.) · 초코머핀(1.2.5.6.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)
				식재료	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/			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
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	-18	493.5	746.6	572.7	919.3	651.7
탄수화물(g)			49.4	67.1	93.3	81.2	98.7	84.6
단백질(g)	18.4	18.4	18.8	22.7	38.4	26.6	49.7	24.6
지방(g)			31.8	15.6	25.9	16.7	37.6	25.6
비타민 A(R.E)	189	267	324.5	273.2	449.2	242.4	421.8	235.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.6	0.4	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	0.8	1.2	1.1	1.1	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.1	47.3	22.6	46.6	49.7	43.9	73.8
칼슘(mg)	279	340	346.8	417.7	317.2	315.4	359.8	324
철분(mg)	3.9	5.2	4.3	3	4	3.9	7.3	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. 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

(중식)

				11월 30일(월)	12월 1일(화)	12월 2일(수)	12월 3일(목)	12월 4일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>얼큰장칼국수 (1.5.6.)</li> <li>문어포파리고추조림 (5.6.13.)</li> <li>새송이버섯볶음</li> <li>장각구이/양념치킨소스 (1.2.5.6.12.13.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>하이라이스 (2.5.6.10.12.)</li> <li>오이달래무침</li> <li>바베큐폭립 (10.13.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>한라봉차 (13.)</li> <li>브라우니 (1.2.5.6.)</li> <li>메쉬드포테이토(2.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>황태해장국 (5.)</li> <li>매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.)</li> <li>해파리냉채 (1.5.6.8.13.)</li> <li>돌자반(13.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>요하임(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>추가밥</li> <li>미소장국 (5.6.)</li> <li>크림소스스파게티 (1.2.5.6.10.13.)</li> <li>리코타치즈샐러트(2.12.13.)</li> <li>돈묵살참스테이크 (1.5.6.12.13.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>오이피클</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>짬뽕국 (6.9.10.13.)</li> <li>연근조림 (5.6.13.)</li> <li>꽃상추무침</li> <li>수제탕수육/과일소스 (1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>알타리김치</li> <li>베지밀애플망고(2.5.13.)</li> </ul>
				식재료	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	8.9	942.1	797.2	800.2	1106.1	846.5
탄수화물(g)			55.1	140.5	108.2	104.8	124.7	162.2
단백질(g)	18.4	18.4	18.6	52	32.1	43.7	47.6	40.5
지방(g)			26.3	20.8	27.2	27.6	51.7	8.7
비타민 A(R.E)	189	267	305.6	149.8	108.2	480.3	454.8	334.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.5	0.9	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.5	0.3	0.9	1	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.1	19.6	12.1	10.4	25.6	29.6	20.2
칼슘(mg)	279	340	283.3	232.4	84	300.1	602.9	197.1
철분(mg)	3.9	5.2	6.2	4.1	2.6	6.6	10	7.5

\* 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.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)

주간 학교급식 영양량	11월 30일(월)	12월 1일(화)	12월 2일(수)	12월 3일(목)	12월 4일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 무밥+양념장</li> <li>· 콩비지찌개.(10.)</li> <li>· 잡채(5.6.13.)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 코다리조림</li> <li>· 알타리김치</li> <li>· 캐플주스</li> <li>· 간식/단호박부꾸미&amp;저지방우유(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 쇠고기우국(한우)(16.)</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 오징어볶음(5.6.17.)</li> <li>· 치즈볼&amp;토마토케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 캐리요구르트(2.)</li> <li>· 간식/소떡소떡&amp;알로에주스(2.6.10.11.12.15.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 울무밥</li> <li>· 호박고추장찌개</li> <li>· 브로컬리초희</li> <li>· 새송이어묵볶음(1.5.6.13.16.)</li> <li>· 간식/볶음우동&amp;2%음료(2.5.6.9.10.12.13.16.18.)</li> <li>· 연양식스테이크/파채/소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 밀감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 장터국밥.(5.6.16.)</li> <li>· 계란찜(액란)(1.)</li> <li>· 골뱅이무침</li> <li>· 애호박볶음(13.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 과일에풍당(12.)</li> <li>· 간식/던킨도너츠+살롱밀크티(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	

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/	/

식재료	원산지	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	15.9	861.3	999.1	1127	837.7	
탄수화물(g)			61.9	149.8	143.8	185.4	109.5	
단백질(g)	18.4	18.4	17.1	33.6	44.4	44	41	
지방(g)			21	14.7	31.4	25.4	17.4	
비타민 A(R.E)	189	267	443	215.4	297.7	248.5	1010.5	
티아민(mg)	0.34	0.43	5	18.3	0.5	0.9	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.6	11.7	0.8	0.7	1.3	
비타민C(mg)	28.3	37.1	48.7	80.9	30.5	62	21.5	
칼슘(mg)	279	340	316.8	404.8	251.4	166.3	444.6	
철분(mg)	3.9	5.2	9.6	5.6	4.6	22.1	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.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.\*\***