

# 주간식단표

기간 2020년 12월7일~12월13일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	12월 7일	12월 8일	12월 9일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	탕국	된장찌개	경상도식쇠고기국	부대찌개	통배추국		
	두부조림	한우버섯불고기	닭다리살데리야끼구이	계란후라이	제육볶음		
	비엔나소시지케찹볶음	브로컬리초회	시금치나물	삼치조림	베이컨감자구이 (베이컨:돈육 :덴마크)		
	밀감/아몬드후레이크	대추토마토/초코칩스	배/오레오오즈	골드파인애플/오곡초코볼	오렌지/그래놀라		
	촉촉하고구마케익	콘식빵/딸기잼	소보로빵	모닝빵/블루베리잼	브드러운크림치즈번		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	556.8kcal/ 24.1g	564.3kcal/ 26g	629.4kcal/ 29.5g	642.8kcal/ 27.6g	552.7kcal/ 27.2g		
중식	카레라이스	보리밥&약초추장	차수수밥	추가밥	찰현미밥		
		니가가락국수	순대국밥/다진양념	크림스프	어묵탕 (연육: 수입산)		
	함박스테이크/데미소스	춘천닭갈비	생선살탕수&소스	미트소스스파게티	안동찜닭		
	쫄면우침	멸치케슈넛볶음	도토리묵김치우침	또띠아/샐사소스/샤워크림	애호박전		
	새송이버섯볶음	고사리나물	야채스틱&쌈장	치킨텐더/야채슬라이스/토마토	명엽채볶음		
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치/오이피클	포기김치		
	양파플러스	골드파인애플	초코우유	아침에주스(사과)	생크림요거트		
kcal/g	775.5kcal/ 34.5g	851.7kcal/ 46.2g	876.6kcal/ 44g	931.1kcal/ 33.9g	645.6kcal/ 40.8g		
석식	잡쌀밥	차조밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥			
	참치김치찌개	북어채계란국	맑은콩나물국	근대된장국			
	순살치킨/허니머스터드	오삼불고기	돈육구이	낙지볶음			
	감자조림	고구마맛탕	치즈떡볶이 (연육: 수입)	연두부찜/양념간장			
	숙주미나리나물	오이생채/구이김	꽃상추무침/구이김	치커리유자청무침			
	알타리김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	바나나	요플레	과일에풍당	장프로바이오틱			
kcal/g	955.6kcal/34.7g	937.5kcal/31.4g	1122.5kcal/53.1g	970.3kcal/37.8g			
간식	슈크림붕어빵	포자찐만두/초간장	주먹밥	브리또			간식없음
	아침에주스	게토레이	알로에주스	카프리썬			

\* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

\* 우리학교 급식소는 쌀-백미,현미,잡쌀, 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)

				12월 7일(월)	12월 8일(화)	12월 9일(수)	12월 10일(목)	12월 11일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 당국(5.6.)</li> <li>· 비엔나소세지케첩볶음(2.6.10.13.)</li> <li>· 두부조림(5.6.)</li> <li>· 촉촉한고구마케익(1.2.5.6.)</li> <li>· 아몬드후레이크(시리얼)(6.)</li> <li>· 밀감</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 된장찌개(기본)(5.6.)</li> <li>· 브로컬리초회</li> <li>· 한우버섯불고기</li> <li>· 아침견과류(5.6.)</li> <li>· 콘식빵+딸기잼(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 초코칩스(시리얼)(6.)</li> <li>· 대추토마토(12.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥(조식)</li> <li>· 경상도식 쇠고기무국</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.)</li> <li>· 소보로빵(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 배</li> <li>· 오레오오즈(2.5.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥(조식)</li> <li>· 부대찌개(라면사리x)(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>· 콩치조림</li> <li>· 계란후라이(1.)</li> <li>· 모닝빵(우유)/블루베리잼(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 골드파인애플</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)</li> <li>· 오크코코볼(시리얼)(2.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥(조식)</li> <li>· 통배추국</li> <li>· 베이컨감자구이</li> <li>· 제육볶음(5.6.10.13.)</li> <li>· 부드러운크림치즈번(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 그레놀라(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>· 오렌지</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</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			
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	추평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-28.6	556.8	564.3	629.4	642.8	552.7
탄수화물(g)			55.2	73	89.6	85.4	87	74.4
단백질(g)	18.4	18.4	18.1	24.1	26	29.5	27.6	27.2
지방(g)			26.7	19.1	13.8	19.3	20.7	14.9
비타민A(R.E)	189	267	330.9	221.3	379	302.6	371.8	379.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.4	0.4	0.7	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	0.9	1.1	0.7	1.3	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.1	40.6	43.4	32	20.3	60.9	46.4
칼슘(mg)	279	340	315.4	240.5	345.2	268.8	352.1	370.4
철분(mg)	3.9	5.2	3.4	3.3	4	2.4	3.7	3.5

\* 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				12월 7일(월)	12월 8일(화)	12월 9일(수)	12월 10일(목)	12월 11일(금)
주간 학교급식 영양량				• 카레라이스 (1.2.6.10.) • 새송이버섯볶음 • 쫄면우침 • 수제함박스테이크/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 양파플러스요구르트(2.)	• 보리밥+약고추장 (16.) • 니가가락국수 (5.6.) • 춘천닭갈비 • 고사리나물 (5.6.) • 멸치캐슈넛볶음 (9.13.) • 포기김치(9.) • 샐러드드레싱 (1.2.5.6.) • 골드파인애플	• 차수수밥 • 순대국밥&다진양념(6.9.10.13.) • 도토리묵김치우침 • 생선살탕수 (1.2.5.6.11.13.) • 깍두기(9.13.) • 초코우유 (2.6.10.) • 야채스틱+쌈장 • 야채스틱+쌈장	• 추가밥 • 크림스프 (1.2.5.6.13.) • 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 아침에주스(사과) • 토띠아/ 샐사소스/샤워크림 (1.2.5.6.12.13.15.18.) • 치킨텐더/야채슬라이스/토마토 (1.2.5.6.12.13.15.18.)	• 찰현미밥(조식) • 어묵탕 (1.5.6.13.) • 안동찜닭(8.) • 명엽채볶음(13.) • 애호박전(판란)(1.6.) • 포기김치(9.) • 생크림요거트 (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/
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	-1.1	775.5	851.7	876.6	931.1	645.6
탄수화물(g)			58.2	124.8	119.2	141.2	136.3	91.7
단백질(g)	18.4	18.4	18.9	34.5	46.2	44	33.9	40.8
지방(g)			22.9	18.8	25	18.7	31.7	13.3
비타민A(R.E)	189	267	246.8	251.6	302.3	195.4	290	194.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.5	0.6	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.7	0.7	0.9	0.6	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.1	40.8	13.7	45.6	12.6	119.3	12.6
칼슘(mg)	279	340	282.4	211.6	349.7	326.8	225.1	299
철분(mg)	3.9	5.2	5.3	6.4	5	8	3.4	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 포함) 19.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

				12월 7일(월)	12월 8일(화)	12월 9일(수)	12월 10일(목)	12월 11일(금)	
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 참치김치찌개.</li> <li>· 감자조림</li> <li>· 숙주미나리나물</li> <li>· 순살치킨&amp;허니머스터드(5.6.12.13.15.)</li> <li>· 알타리김치</li> <li>· 바나나</li> <li>· 간식/ 슈크림붕어빵+아침에주스(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 북어채계란국(1.9.13.)</li> <li>· 간식/포자만두&amp;초간장&amp;게토레이(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>· 오이생채(13.)</li> <li>· 오삼불고기(10.17.)</li> <li>· 고구마맛탕(5.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 요플레(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흑미밥</li> <li>· 간식/주먹밥+알로에주스(1.2.5.6.9.10.11.12.13.)</li> <li>· 맑은콩나물국</li> <li>· 꽃상추무침</li> <li>· 돈육구이(5.6.)</li> <li>· 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 과일에풍당(12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥</li> <li>· 근대된장국(5.6.)</li> <li>· 연두부+양념장(5.6.)</li> <li>· 치커리유자청무침(13.)</li> <li>· 낙지볶음(소면x)(5.6.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 장프로바이오틱스(2.)</li> <li>· 간식/브리또+카프리썬(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</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/	/	
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	
에너지(kcal)	825.3	825.3	20.7	955.6	937.5	1122.5	970.3		
탄수화물(g)			62.8	150	144.7	180.7	159.4		
단백질(g)	18.4	18.4	15.5	34.7	31.4	53.1	37.8		
지방(g)			21.6	25.5	29.9	21.7	20.1		
비타민A(R.E)	189	267	359.5	130.4	311.6	636.8	359		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.5	0.9	0.7		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7		
비타민C(mg)	28.3	37.1	29.1	78	14	14.1	10.4		
칼슘(mg)	279	340	319.1	127.6	177.1	421.3	550.5		
철분(mg)	3.9	5.2	6.7	4.7	13.6	4.6	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.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.