

주간식단표

기간 2020년 12월 14일~12월 20일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장유안

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일
조식	참쌀밥	참쌀현미밥	참쌀현미밥	참쌀현미밥	참쌀현미밥		
	된장찌개	장터국밥	쇠고기무국	돈육김치찌개	북어포계란국		
	미트볼조림	돈육간장불고기	갈치조림	닭다리살데리야끼구이	돈안심푹찜		
	콩나물우침	갯잎지우침	쇠고기가지볶음	숙주나물	참치마요네즈		
	바나나/콘앤스위트	사과/초코칩스	레드글로브/아몬드후레이크	배/코코팝스	대추토마토/그래놀라		
	달콤한초코칩머핀	구름크림빵	꼬마부시맨빵/버터	크로와상/딸기잼	샌드위치식빵/사과잼		
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	694.6kcal/25.4g	683kcal/35.4g	697.8kcal/28g	765.6kcal/36.3g	743.1kcal/40.1g		
중식	기장밥	추가밥	짜장밥	셀프후리가케밥	참쌀밥		
	시래기된장국	미소장국		* 쌀국수*	떡만두국		
	한우당면불고기	로제스파게티	매콤콩나물국	수제돈가스/소스	닭볶음탕		
	두부김치	작은새우튀김&칠리소스	고추잡채&꽃빵	애호박새우젓볶음	양송이버섯햄볶음		
	브로컬리초회	마늘토스트	실곤약야채우침	모듬과일/요거트d	비타민우침		
	알타리김치	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치	포기김치		
	살구잼파이&핫코코아	아침에주스(감귤)	듀오안	베지밀	양팡요구르트		
kcal/g	881.8kcal/48.4g	970.8kcal/42g	1086.1kcal/57g	957.9kcal/33g	872.9kcal/43.8g		
석식	참쌀현미밥	참쌀밥	차수수밥	차조밥			
	쇠고기미역국	아욱수제비국	홍합탕	감자탕			
	치즈불닭&김가루	코다리해물찜	훈제오리/허니머스터드	계란찜			
	문어포파리고추조림	단호박그라탕/구이김	무쌈&치커리초장우침	잔멸치아몬드볶음			
	시금치나물	오이생채	두부조림	야채스틱/쌈장			
	포기김치	알타리김치	포기김치	깍두기			
	캐플주스	요플레	오렌지나무	덴마크드링킹요거트			
kcal/g	997.7kcal/30.5g	874.6kcal/17.9g	992.7kcal/31g	1164.6kcal/26.3g			
간식	핫도그&케첩	어묵탕	잔치국수	가래떡구이&꿀&밀감			간식없음
	토레타	주먹밥	컵과일	미닛메이드(매실)			

* 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)

				12월 14일(월)	12월 15일(화)	12월 16일(수)	12월 17일(목)	12월 18일(금)
				주간 학교급식 영양량				• 찰쌀밥 • 된장찌개(기본)(5.6.) • 콩나물우침 • 미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) • 달콤한초코칩머핀(1.2.5.6.) • 콘앤스위트(5.6.13.) • 바나나 • 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	-13.1	694.6	683	697.8	765.6	743.1
탄수화물(g)			55.1	99	102.7	97.5	101.8	100.2
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	25.4	35.4	28	36.3	40.1
지방(g)			26.7	23.3	16.4	22.4	24.7	21
비타민 A(R.E)	189	267	316.7	473	455.7	256.4	164.5	233.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.8	0.7	0.4	0.5	1
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	1	0.8	1.1	0.5	1.3
비타민C(mg)	28.3	37.1	29.7	36.1	21.6	36.1	18.5	36.4
칼슘(mg)	279	340	298.5	353.3	368.8	272.8	240.7	257.1
철분(mg)	3.9	5.2	4.1	3.7	3.3	3.7	3.2	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.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)

주간 학교급식 영양량	12월 14일(월)	12월 15일(화)	12월 16일(수)	12월 17일(목)	12월 18일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 시래기된장국 · 브로컬리초화 · 두부김치(5.9.) · 한우당면불고기(5.6.) · 알타리김치 · 살구잼파이(1.2.5.6.) · 코코아차(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 미소장국(5.6.) · 로제스파게티(1.2.6.12.) · 작은새우튀김&칠리소스(1.5.6.9.12.13.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 샐러드드레싱(1.2.5.6.) · 아침에주스 · 수제마늘빵(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥(5.6.10.) · 매크롱나물국(5.6.) · 실근약야채무침(5.6.) · 고추잡채+꽃빵(5.6.) · 포기김치(9.) · 듀오안(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 셀프후리가케밥 · 쌀국수(숙주/레몬/고수/양파)(6.12.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 수제돈가스 & 소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 모듬과일/요거트d(2.12.) · बे지밀(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 떡만두국(1.5.6.10.13.16.) · 닭볶음탕(5.6.) · 비타민무침(2.6.10.) · 양송이행볶음 · 포기김치(9.) · 양파요구르트(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	15.6	881.8	970.8	1086.1	957.9	872.9
탄수화물(g)			56.1	120.6	150.3	161.1	116.1	131.5
단백질(g)	18.4	18.4	18.5	48.4	42	57	33	43.8
지방(g)			25.4	23.6	25.7	25.1	40.7	21.3
비타민 A(R.E)	189	267	198.1	272.6	249.9	127	113.7	227.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.5	0.9	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	1.1	0.6	2.4	0.5	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.1	19.5	19.9	16.1	22.5	19.5	19.3
칼슘(mg)	279	340	336.2	545.9	362.7	420.9	189.4	161.9
철분(mg)	3.9	5.2	6	7.9	7.4	5.4	5.4	3.9

* 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	12월 14일(월)	12월 15일(화)	12월 16일(수)	12월 17일(목)	12월 18일(금)			
	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) 문어포파리고추조림(5.6.13.) 시금치나물 치즈불닭&감가루(2.) 포기김치(9.) 캐플주스 간식/ 핫도그&토레타(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰쌀밥 아욱수제비국(5.6.) 간식/어묵탕&주먹밥(1.2.5.6.10.13.) 단호박그라탕(2.5.6.10.) 코다리해물찜(5.8.9.13.17.) 오이생채(13.) 구이김(13.) 알타리김치 요플레(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 간식/잔치국수&컵과일(1.5.6.9.13.) 홍합탕(18.) 무쌈/치커리초장무침(5.6.) 두부조림(5.6.) 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) 포기김치(9.) 오렌지나물 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 감자탕(5.6.10.) 계란찜(액란)(1.) 잔멸치아몬드볶음(9.13.) 깍두기(9.13.) 텐마크드링킹요거트(2.) 야채스틱+쌈장 간식/가래떡&조청+밀감+미닛매이(2.5.13.) 				
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
에너지(kcal)	825.3	825.3	21.5	977.7	874.6	992.7	1164.6	
탄수화물(g)			57.6	126	141.2	136.3	183	
단백질(g)	18.4	18.4	19	53.6	45.2	43.9	50.8	
지방(g)			23.4	30.5	17.9	31	26.3	
비타민 A(R.E)	189	267	536.5	428.8	1018.1	378.3	320.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	4.4	16.4	0.4	0.6	0.3	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.2	10.3	0.9	0.7	0.9	
비타민C(mg)	28.3	37.1	63.3	84.4	35.5	79	54.4	
칼슘(mg)	279	340	438.6	416	595.1	194.3	548.8	
철분(mg)	3.9	5.2	4.7	4	4.2	6.7	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.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.**