

주간식단표

기간 2020년 12월21일~12월27일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

전원귀가

날짜	월	화	수	목			일
	12월 21일	12월 22일	12월 23일	12월 24일			12월 27일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥			
	황태해장국	된장찌개	콩나물국밥	참치김치찌개			
	사태떡볶	닭다리살칠리소스볶음	돈안심장조림	제육볶음			
	애호박볶음	숙주나물	행감자재볶음	연근조림			
	우유가죽은뽀로로케익	후레쉬크림빵	콘식빵/딸기잼	모닝빵/포도잼			
	밀감/오레오오즈	골든파인애플/그레놀라	배/초코чек스	레드글로브/그레놀라			
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김			
kcal/g	768.2kcal/ 37.2g	667.5kcal/ 37.1g	632.4kcal/ 32.9g	603.8kcal/ 29.9g			
중식	찰쌀밥	꼬마부시맨빵/버터&딸기잼	소보로비빔밥	찰현미밥			
	순부두찌개	단호박스프&추가밥		시래기된장국			
	닭날개버터치킨	함박스테이크/소스	들깨우채국	치즈불닭			
	진미채우침	해물오일파스타	코다리살강정	명엽채호두볶음			
	시금치나물	오이피클	붕어빵	오이생채/구이김			
	깍두기	포기김치	알타리김치	포기김치			
	캐리요구르트	아침에주스	양팡요구르트	뽕띠첼			
kcal/g	967.9kcal/ 46.4g	863.8kcal/ 37.6g	973.5kcal/ 51.5g	953.4kcal/ 55.8g			
석식	혼합잡곡밥	찰흑미밥	차조밥				
	쇠고기미역국	어묵탕 (연육: 수입산)	통배추국				
	가자미조림	돈삼겹김치찜	돼지갈비구이				
	계란말이/케찹	양송이버섯볶음	장떡				
	콩나물우침/구이김	돌자반볶음	꽃상추파채우침/구이김				
	포기김치	알타리김치	깍두기				
	레드글로브	요하임	과일에풍당				
kcal/g	648.2kcal/32.9g	938.2kcal/35.8g	983.9kcal/44.1g				
간식	피자호빵	순대&떡볶이 (연육: 수입산)	초코머핀				
	바나나우유	베지밀애플망고	우유				

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 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), 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				12월 21일(월)	12월 22일(화)	12월 23일(수)	12월 24일(목)	12월 25일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 황태해장국(5.) · 사태떡찜 · 애호박볶음(13.) · 우유가좋은뽕로로 케익(1.2.5.6.) · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 숙주나물 · 닭다리살칠리소스 볶음(5.6.12.13.) · 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 콩나물국밥&김가루(1.5.13.) · 돈안심장조림(1.5.6.10.13.) · 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 견과류(아침제공)(5.6.) · 콘식빵+딸기잼(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 참치김치찌개. · 연근조림(5.6.13.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 모닝빵(뚜쥬)/포도잼(1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) · 레드글로브 	
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	-19.1	768.2	667.5	632.4	603.8	
탄수화물(g)			57.6	116	87.2	96.7	96.7	
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	37.2	37.1	32.9	29.9	
지방(g)			22.4	19.6	21.7	15	12.3	
비타민 A(R.E)	189	267	356.3	424.2	432.4	265.5	303.2	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.2	1.2	1.3	1.3	1.1	
비타민C(mg)	28.3	37.1	51.6	69.2	76.4	23.1	37.6	
칼슘(mg)	279	340	323.3	331.6	372	336.5	252.9	
철분(mg)	3.9	5.2	4.6	5.6	4.6	3.3	4.7	

* 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

청심국제고등학교

(중식)

				12월 21일(월)	12월 22일(화)	12월 23일(수)	12월 24일(목)	12월 25일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 순두부찌개(김치 x)(1.5.6.10.) · 시금치나물 · 진미채우침(5.6.13.17.) · 닭날개버터치킨(1.2.5.6.12.13.15.) · 포기김치(9.) · 캐리요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 해물오일파스타(9.10.13.17.18.) · 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 아침에주스 · 꼬마부시브레드 & 딸기잼&버터(1.2.6.13.) · 단호박스프(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소보로비빔밥(1.5.6.9.13.) · 들깨우채국 · 코다리살강정(4.5.6.12.13.) · 열무김치 · 붕어빵(1.2.5.6.13.) · 앙팡요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 시래기된장국 · 명엽채호두볶음 · 오이생채(13.) · 치즈불닭(2.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 뽕피첼(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	/
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	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	13.9	967.9	863.8	973.5	953.4	
탄수화물(g)			57.2	122.3	147.8	160.6	119.1	
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	46.4	37.6	51.5	55.8	
지방(g)			22.8	31.3	18.2	18.3	29.7	
비타민 A(R.E)	189	267	323.1	398.1	275	291.6	327.5	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.4	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.6	0.6	0.8	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.1	37.1	20.2	100.6	16.6	11.1	
칼슘(mg)	279	340	308.4	234.8	171.5	323.6	503.6	
철분(mg)	3.9	5.2	4.8	3.9	4.9	5.4	4.9	

* 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.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)

				12월 21일(월)	12월 22일(화)	12월 23일(수)	12월 24일(목)	12월 25일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 콩나물무침 · 계란말이&케찹(액란)(1.5.12.13.) · 구이김(13.) · 가자미조림 · 포기김치(9.) · 레드글로브 · 간식/피자호빵&바나나우유(1.2.5.6.10.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 어묵탕(1.5.6.13.) · 돈삼겉김치찜 · 양송이버섯볶음 · 돌자반(13.) · 알타리김치 · 요하임(2.) · 간식/떡볶이&순대+베지밀애플망(1.2.5.6.10.13.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 통배추국 · 꽃상추파채무침 · 장떡 · 돼지갈비구이(5.6.10.) · 알타리김치 · 과일에풍당(12.) · 간식/초코머핀+우유(1.2.5.6.) 		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
낙지/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	/	/
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
다랑어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산		
콩				국내산	국내산	국내산		
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	3.8	648.2	938.2	983.9		
탄수화물(g)			55.8	104.9	136	123.2		
단백질(g)	18.4	18.4	17.3	32.9	35.8	44.1		
지방(g)			26.9	12.1	32.1	33.7		
비타민 A(R.E)	189	267	416.7	296.1	379.7	574.3		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.2	0.6	1.1		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	0.7	0.9	1		
비타민C(mg)	28.3	37.1	15.5	8.8	27.5	10.2		
칼슘(mg)	279	340	271.2	231.2	328.7	253.8		
철분(mg)	3.9	5.2	5.4	4.1	8.2	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.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.****