

# 주간식단표

기간 2020년 12월28일~12월31일

영양사 : 장유안

(에너지kcal/단백질g)		시험기간		전원귀가		
날짜	월	화	수	목		
	12월 28일	12월 29일	12월 30일	12월 31일		
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥/인삼닭죽	찰현미밥		
	매콤콩나물국	쇠고기찌개	된장찌개	장터국밥		
	한우불고기	연양식스테이크/소스	돈육김치볶음	삼치데리야끼구이		
	참치마요네즈	진미채무침	메추리알파리고추조림	양송이행볶음		
	샌드위치식빵/사과잼	꼬마부시맨빵/버터	단팥빵	시몬케익		
	밀감/오곡코코볼	사과/아몬드후레이크	청포도/콘앤스위트	골드파인애플/오레오오즈		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김		
kcal/g	646.4kcal/33.5g	798.2kcal/41.2g	759.1kcal/38.1g	607.1kcal/28.6g		
중식	참쌀밥	나시고랭볶음밥	보리밥&약고추장	우동		
	근대된장국	미소장국	수제비국&감가루	추가밥		
	매운돼지갈비찜	장각오븐구이/양념치킨	가자미조림	수제치킨커틀릿/소스		
	잡채	고구마블튀김(2개씩)	계란말이/케찹	문어포파리고추조림		
	브로컬리초회	신선초야채초장무침	비빔야채	시금치나물		
	포기김치	포기김치	열무김치	포기김치		
	캐리요구르트	아침에주스(포도)	생크림요거트	캐플주스		
kcal/g	805.8kcal/33.9g	973.3kcal/51g	639.3kcal/32.6g	1017.3kcal/52.6g		
석식	차수수밥	찰현미밥	훈합잡곡밥			
	닭곰탕	매운어묵탕 (연육:수입)	황태해장국			
	수제오징어링튀김/간장	돈육짜장볶음	춘천닭갈비			
	두부김치조림	탕평채	연근조림			
	야채스틱/쌈장	세발나물무침	비타민무침/구이김			
	알타리김치	포기김치	포기김치			
	바나나	쁘띠첼	밀감			
kcal/g	1440.9kcal/55.7g	789.8kcal/43.7g	780.7kcal/39.6g			
간식	백설기	햇바(소스에꼬쳐바) (연육:수입)	컵밥			
	카프리썬	살롱밀크티	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		12월 28일(월)	12월 29일(화)	12월 30일(수)	12월 31일(목)	1월 1일(금)		
		• 찰쌀밥(조식) • 매콤콩나물국(5.6.) • 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) • 한우불고기(13.) • 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) • 밀감 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 오크코코볼(시리얼)(2.6.)	• 찰현미밥(조식) • 쇠고기찌개(5.6.16.) • 진미채우침(5.6.13.17.) • 아침견과류(5.6.) • 연양식스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 사과 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)	• 찰현미밥(조식) • 된장찌개(기본)(5.6.) • 메추리알파리조림(5.6.13.) • 돈육김치볶음 • 인삼닭죽 • 단팥빵(1.2.5.6.) • 콘앤스위트(5.6.13.) • 청포도 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 장터국밥(5.6.16.) • 양송이행볶음(2.6.10.) • 삼치데리야끼구이 • 시몬케익(1.2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 오레오오즈(2.5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+깍두기(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	/		
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	/		
양고기/가공품		/	/	/	/	/		
넙치/가공품		/	/	/	/	/		
조피볼락/가공품		/	/	/	/	/		
참돔/가공품		/	/	/	/	/		
미꾸라지/가공품		/	/	/	/	/		
뱅장어/가공품		/	/	/	/	/		
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	국내산		
콩		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	-14.9	646.4	798.2	759.1	607.1	
탄수화물(g)			61.1	100.6	120.6	110.1	100.4	
단백질(g)	18.40	18.40	20.0	33.5	41.2	38.1	28.6	
지방(g)			18.8	13.2	16.6	18.7	10.6	
비타민 A(R.E)	189.00	267.00	338.7	382.6	174.8	588.1	209.1	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.7	0.6	1.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	1.2	1.1	1.1	0.8	
비타민C(mg)	28.30	37.10	48.8	67.8	26.3	46.0	55.2	
칼슘(mg)	279.00	340.00	305.0	324.9	271.8	346.1	277.3	
철분(mg)	3.90	5.20	4.9	6.9	4.0	5.3	3.3	

\* 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.갓

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				12월 28일(월)	12월 29일(화)	12월 30일(수)	12월 31일(목)	1월 1일(금)
								· 찰쌀밥 · 근대된장국 (5.6.) · 브로컬리초회 (5.6.10.13.) · 잡채 (5.6.13.) · 포기김치(9.) · 캐리요구르트 (2.)
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	/
양고기/가공품				/	/	/	/	/
넙치/가공품				/	/	/	/	/
조피볼락/가공품				/	/	/	/	/
참돔/가공품				/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품				/	/	/	/	/
뱅장어/가공품				/	/	/	/	/
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	4.1	805.8	973.3	639.3	1017.3	
탄수화물(g)			60.8	120.2	137.7	104.9	157.5	
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	33.9	51	32.6	52.6	
지방(g)			19.3	20.5	25.2	10.4	17.4	
비타민A(R.E)	189	267	283.8	329.6	119.8	413	272.8	
티아민(mg)	0.34	0.43	4.5	0.7	0.4	0.2	16.8	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.1	0.5	0.7	0.6	10.4	
비타민C(mg)	28.3	37.1	49.6	13.6	95.5	9.9	79.5	
칼슘(mg)	279	340	289.8	292	220.5	345.9	300.6	
철분(mg)	3.9	5.2	4.1	3.5	4.3	3.6	4.8	

\* 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 28일(월)	12월 29일(화)	12월 30일(수)	12월 31일(목)	1월 1일(금)
주간 학교급식 영양량				• 차수수밥 • 닭곰탕(15.) • 두부김치조림(5.9.13.) • 오징어튀김(수제)/초간장(2.5.6.13.) • 알타리김치 • 바나나 • 야채스틱(파프리카)+쌈장 • 간식/백설기+카프리션(2.5.13.)	• 찰현미밥 • 매운어묵탕(1.5.6.13.) • 양평채 • 세발나물무침(5.6.13.) • 돈육짜장볶음(2.5.6.10.13.) • 포기김치(9.) • 뽕피첼(1.5.13.) • 간식/ 핫바+살롱밀크티(1.2.5.6.10.15.16.)	• 혼합잡곡밥 • 간식/컵밥+2%음료(1.2.5.6.9.10.15.16.) • 황태해장국(5.) • 연근조림(5.6.13.) • 비타민무침 • 춘천닭갈비 • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 밀감		
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	/	/
양고기/가공품				/	/	/	/	/
넙치/가공품				/	/	/	/	/
조피볼락/가공품				/	/	/	/	/
참돔/가공품				/	/	/	/	/
미꾸라지/가공품				/	/	/	/	/
뱅장어/가공품				/	/	/	/	/
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	21.6	1440.9	789.8	780.7		
단수화물(g)			66.2	281.9	106.1	125		
단백질(g)	18.4	18.4	17.9	55.7	43.7	39.6		
지방(g)			15.9	14.5	22.4	17.9		
비타민 A(R.E)	189	267	248.4	91.7	334.1	319.3		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.6	0.7		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.8	1	0.7		
비타민 C(mg)	28.3	37.1	45.6	45.2	22.1	69.5		
칼슘(mg)	279	340	340.6	238.2	549.5	234		
철분(mg)	3.9	5.2	12.1	7	3.7	25.5		

\* 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.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.\*\***