

주간식단표

기간 2020년 1월4일~2021년 1월8일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	1월 4일	1월 5일	1월 6일	1월 7일	1월 8일	1월 9일	1월 10일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	돈육김치찌개	호박고추장찌개	곰국	경상도식쇠고기우국	북어채콩나물국		
	떡갈비야채볶음	닭다리살데리야끼구이	돈육콩나물볶음	돈안심장조림	제육볶음		
	오이생채	새송이버섯어묵볶음	도토리묵&양념간장	참치마요네즈	고구마그라탕		
	바나나/초코칩스	골드파인애플/오레오오즈	청포도/후르츠링	밀감/콘앤스위트	사과/아몬드후레이크		
	꼬마부시맨빵/버터	단팥빵	우유가죽은뽀로로케익	샌드위치식빵/사과잼	구름크림빵		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	698.2kcal/ 27.8g	735.5kcal/ 40g	830.7kcal/ 49.1g	699.4kcal/ 39.6g	754.8kcal/ 35.3g		
중식	차수수밥	혼합잡곡밥	김치볶음밥	보리밥	찰현미밥		
	근대된장국	쇠고기미역국		부대찌개	닭곰탕/닭죽		
	돈육간장불고기	완자전/케찹	미소장국	가자미카레구이	간썬새우		
	장떡	두부조림	닭봉간장구이	계란찜	감자조림		
	상추쌈&양배추&쌈장	시금치나물	메쉬드포테이토	애너타리버섯볶음/구이김	야채스틱/쌈장		
	알타리김치	포기김치	알타리김치	알타리김치	수제배추겉절이		
	바나나	요하임	캐리요구르트	제주가보낸선물	장프로바이오틱		
kcal/g	690.6kcal/36.7g	717.4kcal/37.1g	914.2kcal/46.7g	643.2kcal/32g	1012kcal/40.9g		
석식	찰쌀밥	차조밥	기장밥	마파두부덮밥			
	맑은콩나물국	시래기된장국	된장찌개				
	닭볶음탕	매운돼지갈비찜	이면수구이	들깨무채국			
	명엽채볶음	마카로니옥수수콘샐러드	데리야끼소시지떡볶음	간풍기			
	비타민우침/구이김	브로콜리초회	꽃상추우침	단무지			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	오렌지나무	과일에풍당	베지밀애플망고	뽕띠첼			
kcal/g	845.3kcal/48g	1008.2kcal/38.8g	992kcal/42.3g	1028.7kcal/47.3g			
간식	피자호빵	떡국	주먹밥	씨앗호떡			
	초코우유	아침에주스	2%음료	살롱밀크티			

* 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), 푸꾸미(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)를 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

				1월 4일(월)	1월 5일(화)	1월 6일(수)	1월 7일(목)	1월 8일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(조식) · 돈육김치찌개 (5.10.) · 오이생채(13.) · 떡갈비야채볶음 · 초코칩스(시리얼)(6.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) · 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 호박고추장찌개 · 새송이버섯어묵볶음(1.5.6.13.16.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 단팥빵(1.2.5.6.) · 골드파인애플 · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 곰국 · 도토리묵+양념간장(5.6.) · 돈육콩나물볶음 · 우유가좋은뽀로로케익(1.2.5.6.) · 청포도 · 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 경상도식 쇠고기우국 · 돈안심장조림(1.5.6.10.13.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 북어채콩나물국(9.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 고구마그라탕(2.) · 구름크림빵(1.2.5.6.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 사과 · 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/
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	-9.9	698.2	735.5	830.7	699.4	754.8
탄수화물 (g)			55.2	92.2	104.5	109.2	102.1	117.4
단백질(g)	18.4	18.4	20.2	27.8	40	49.1	39.6	35.3
지방(g)			24.6	24.3	20.4	22	16.4	21.1
비타민 A(R.E)	189	267	346.7	216	337.3	395.8	502.1	282.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.6	0.5	0.9	1.3	0.6
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.9	0.6	0.9	1	1.3	0.9
비타민 C(mg)	28.3	37.1	43.5	56.3	41.1	22.5	73	24.4
칼슘(mg)	279	340	326	267.2	314.2	299.3	301.8	447.3
철분(mg)	3.9	5.2	4.7	3.2	3.3	6.9	7.1	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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				1월 4일(월)	1월 5일(화)	1월 6일(수)	1월 7일(목)	1월 8일(금)
주간 학교급식 영양량				• 차수수밥 • 근대된장국 (5.6.) • 돈육간장불고기 (5.6.) • 장떡 • 알타리김치 • 바나나 • 양배추쌈/상추쌈/쌈장(5.6.)	• 혼합잡곡밥 • 쇠고기미역국 (한우)(5.6.16.) • 시금치나물 • 두부조림 (5.6.) • 완자전&케첩 (1.2.5.6.10.12.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.)	• 김치볶음밥 (5.6.7.13.) • 미소장국 (5.6.) • 닭봉간장구이 (6.13.15.16.18.) • 알타리김치 • 캐리요구르트 (2.) • 메쉬드포테이토 (2.13.)	• 보리밥 • 부대찌개 (1.2.5.6.10.12.) • 계란찜(1.) • 애너타리버섯볶음 • 구이김(13.) • 가자미카레구이 (2.5.6.13.16.) • 알타리김치 • 제주가보낸선물(13.)	• 찰현미밥 • 닭곰탕/닭죽 • 감자조림 • 간소새우 (5.6.9.12.13.) • 수제배추겉절이(9.13.) • 장프로바이오틱스(2.) • 야채스틱(파프리카)+쌈장
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
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	825.3	825.3	-3.6	690.6	717.4	914.2	643.2	1012
탄수화물 (g)			58.4	110.9	98.4	131	99.1	146.7
단백질(g)	18.4	18.4	19.3	36.7	37.1	46.7	32	40.9
지방(g)			22.3	12.6	17.3	26.1	14	29.4
비타민 A(R,E)	189	267	1048.6	241.7	1136.2	245.9	3361.7	257.3
비타민 D(아연)	0.34	0.43	0.6	0.8	0.5	0.5	0.6	0.4
리보플라 빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.7	0.9	0.7	0.9	1
비타민 C(mg)	28.3	37.1	21.7	19.5	22.6	18.3	20.6	27.7
칼슘(mg)	279	340	304.7	173.1	349.6	456.3	203.3	341
철분(mg)	3.9	5.2	5.4	4.8	5.8	5.8	5	5.7

* 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

경보류 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)

				1월 4일(월)	1월 5일(화)	1월 6일(수)	1월 7일(목)	1월 8일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 맑은콩나물국 · 닭볶음탕(5.6.) · 비타민우침 · 명엽채볶음(13.) · 구이김치(13.) · 포기김치(9.) · 오렌지나무 · 간식/피자호빵&초코우유(1.2.5.6.10.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 시래기된장국 · 브로컬리초회 · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 마카로니옥수수콘셀러드(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 과일에풍당(12.) · 간식/떡국&비락식혜(1.2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 간식/주먹밥+2%음료(1.2.5.6.9.10.11.13.) · 기장밥 · 된장찌개(5.6.) · 꽃상추우침 · 비엔나소세지케찹볶음(2.6.10.13.) · 임연수구이(6.) · 포기김치(9.) · बे지밀애플망고(2.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 들깨우채국 · 단우지 · 마파두부덮밥(5.) · 깐풍기(5.13.) · 포기김치(9.) · 뿌띠첼(1.5.13.) · 간식/씨앗호떡&살롱밀크티(1.2.5.6.13.) 	
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	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	17.4	845.3	1008.2	992	1028.7	
탄수화물(g)			57.6	130.3	138.8	155.4	153.1	
단백질(g)	18.4	18.4	17.6	48	38.8	42.3	47.3	
지방(g)			24.8	17.3	38.6	24.2	30.2	
비타민A(R.E)	189	267	624.2	1014.1	743.3	385.8	353.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.9	0.9	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.8	0.7	0.8	0.9	
비타민C(mg)	28.3	37.1	30.3	15.3	26.2	44.1	35.4	
칼슘(mg)	279	340	319.8	345.8	179.5	283	470.7	
철분(mg)	3.9	5.2	12.8	5.4	5.1	27.4	13.2	

* 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.깻

****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.**