

# 주간식단표

기간 2021년 1월11일~1월15일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박선영

날짜	월	화	수	목	금		
	1월 11일	1월 12일	1월 13일	1월 14일	1월 15일		
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	떡국	탕국	장터국밥	콩나물국밥	황태해장국		
	메추리알과리고추조림	코다리조림	미트볼조림	닭다리살바베큐구이	가자미조림		
	돈육김치볶음	양송이햄볶음	시금치나물	애너타리버섯볶음	스크램블에그/케찹		
	콘식빵/딸기잼	꼬마부시맨빵/버터	소보로빵	부드럽고촉촉한치즈케익	크로와상/블루베리잼		
	초코칩스/골드파인애플	후르트리링/포도	콘앤스위트/사과	오레오오즈/배	오곡코코볼/밀감		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	792.4kcal/38.8g	611.5kcal/28.3g	762.4kcal/32.5g	726.8kcal/33.1g	629.4kcal/29.7g		
중식	치킨마요네즈덮밥	잡쌀밥	추가밥	혼합잡곡밥	차수수밥		
		감자탕	잔치국수	짬뽕국	통배추국		
	매콤콩나물국	계란말이/케찹	연양식스테이크/소스	수제탕수육&과일소스	춘천닭갈비		
	콘후레이크핫도그&케찹	잔멸치아몬드볶음/구이김	김치전	돌자반볶음	연근조림		
	쫄면무침	야채스틱/쌈장	꽃상추파채무침	비타민무침	치커리유자청무침		
	포기김치	각두기	알타리김치	포기김치	포기김치		
	양광요구르트	초코우유	요하임	캐리요구르트	오렌지나무		
kcal/g	1023.7kcal/46.1g	925.2kcal/49.7g	886.3kcal/42.6g	797kcal/42.7g	791.8kcal/42.6g		
석식	잡쌀밥	혼합잡곡밥	차수수밥	잡쌀밥			
	쇠고기미역국	시래기된장국	순두부찌개	된장찌개			
	생선가스/타르타르소스	치즈볼닭	수제돈가스/소스	돼지갈비구이			
	두부조림	고구마맛탕	탕평채	잡채			
	참나물무침	숙주나물	깻잎지무침	브로컬리초회			
	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치			
	바나나	뽕피젤	밀감	카프리썬			
kcal/g	1238kcal/57.5g	1181.7kcal/47.5g	1339.9kcal/45.4g	1438.7kcal/56.8g			
간식	짜장면	단호박부꾸미	떡볶이&순대 (연육 : 수입산)	컵밥			
	아침에주스	비락식혜	베지밀	게토레이			

\* 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)

주간 학교급식 영양량				1월 11일(월)	1월 12일(화)	1월 13일(수)	1월 14일(목)	1월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찹쌀밥</li> <li>• 찌리고추메추리알조림 (1.5.6.14.16.18.)</li> <li>• 돈육김치볶음</li> <li>• 콘식빵+딸기잼 (1.2.5.6.13.)</li> <li>• 초코칩스(시리얼)(6.)</li> <li>• 골드파인애플</li> <li>• 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.)</li> <li>• 떡국(1.2.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥(조식)</li> <li>• 탕국(5.6.)</li> <li>• 양송이행볶음 (2.6.10.)</li> <li>• 코다리조림</li> <li>• 포도</li> <li>• 후르츠링(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>• 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.)</li> <li>• 꼬마부시프레드 &amp; 버터(1.2.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥(조식)</li> <li>• 장터국밥.(5.6.16.)</li> <li>• 시금치나물</li> <li>• 미트볼조림 (1.2.4.5.6.10.12.13.)</li> <li>• 소보로빵 (1.2.5.6.13.)</li> <li>• 콘앤스위트 (5.6.13.)</li> <li>• 사과</li> <li>• 샐러드+우유+돌김+알타리 (2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥(조식)</li> <li>• 콩나물국밥&amp;김가루 (1.5.13.)</li> <li>• 애너타리버섯볶음</li> <li>• 닭다리살바베큐구이</li> <li>• 부드럽고촉촉한 치즈케익 (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>• 황태해장국(5.)</li> <li>• 스크램블에그(엑상란)/케찹 (1.10.13.)</li> <li>• 가자미조림</li> <li>• 크로와상+블루베리잼 (1.2.5.6.13.)</li> <li>• 밀감</li> <li>• 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.)</li> <li>• 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)</li> </ul>
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-14.6	792.4	611.5	762.4	726.8	629.4
탄수화물(g)			55.2	123	85.2	94.9	99.6	88.9
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	38.8	28.3	32.5	33.1	29.7
지방(g)			26.6	17.7	18.3	27.9	24	17.6
비타민A(R.E)	189	267	371	490.7	214	511.6	361.8	276.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.8	0.4	0.6	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	1.7	0.8	0.7	0.9	1.3
비타민C(mg)	28.3	37.1	46.2	56.6	35.9	48.5	19.4	70.6
칼슘(mg)	279	340	329.5	343	293.9	264.4	396.9	349.5
철분(mg)	3.9	5.2	4	5.7	2.7	5.1	3.4	3.2

\* 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				1월 11일(월)	1월 12일(화)	1월 13일(수)	1월 14일(목)	1월 15일(금)
주간 학교급식 영양량				• 매콤콩나물국 (5.6.) • 쫄면무침 • 포기김치(9.) • 콘후레이크핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18.) • 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.15.) • 양팡요구르트(2.)	• 참쌀밥 • 감자탕 (5.6.10.) • 잔멸치아몬드볶음(9.13.) • 계란말이&케첩(액란)(1.5.12.13.) • 구이김(13.) • 깍두기(9.13.) • 초코우유 (2.6.10.) • 야채스틱(파프리카)+쌈장	• 추가밥 • 잔치국수.(1.6.9.13.) • 꽃상추파채무침 • 김치전(6.9.) • 연양식스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.) • 알타리김치 • 요하임(2.)	• 혼합잡곡밥 • 짬뽕국(홍합)(6.9.10.13.18.) • 비타민무침 • 돌자반볶음(13.) • 수제탕수육/과일소스 (1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 캐리요구르트(2.)	• 차수수밥 • 통배추국 • 연근조림 (5.6.13.) • 치커리유자청무침(13.) • 춘천닭갈비 • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 오렌지나무
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	7.2	1023.7	925.2	886.3	797	791.8
탄수화물(g)			57.6	137.6	121.4	129.4	135.5	136.8
단백질(g)	18.4	18.4	19.5	46.1	49.7	42.6	42.7	42.6
지방(g)			22.9	34.6	28	21.4	16.9	16.1
비타민A(R.E)	189	267	533.5	399	351.1	188.2	471.1	1258
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4	0.7	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.9	0.8	0.9	0.9	0.7	1
비타민C(mg)	28.3	37.1	26.6	11.5	26.2	16	24.5	54.6
칼슘(mg)	279	340	341.1	363.2	431.7	336.1	203.9	370.8
철분(mg)	3.9	5.2	6.1	7.2	6	4.6	5.1	7.8

\* 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.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 11일(월)	1월 12일(화)	1월 13일(수)	1월 14일(목)	1월 15일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)</li> <li>· 간식/짜장면+아침에주스(2.5.6.13.)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 두부조림(5.6.)</li> <li>· 수제생선까스/타르타르소스(1.5.6.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥</li> <li>· 시래기된장국</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 치즈불닭(2.)</li> <li>· 고구마맛탕(5.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 뽕피첼(1.5.13.)</li> <li>· 간식/단호박부꾸미&amp;비락식혜(2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.)</li> <li>· 갯잎지무침(13.18.)</li> <li>· 탕평채</li> <li>· 수제돈가스 &amp; 소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 밀감</li> <li>· 간식/떡볶이&amp;순대+베지밀(1.2.5.6.10.13.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 된장찌개(5.6.)</li> <li>· 브로콜리초회</li> <li>· 잡채(5.6.13.)</li> <li>· 돼지갈비구이(5.6.10.)</li> <li>· 알타리김치</li> <li>· 카프리썬(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 간식/컵밥+게토레이(2.6.9.10.13.)</li> </ul>	
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	57.5	1238	1181.7	1339.9	1438.7	
탄수화물(g)			59.6	183.4	194.3	178.7	227	
단백질(g)	18.4	18.4	15.8	57.5	47.5	45.4	56.8	
지방(g)			24.7	30.2	28.7	51	34.4	
비타민A(R.E)	189	267	268.6	169.4	184.7	373.3	346.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.4	0.6	0.6	1.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1	2	0.4	0.7	0.9	
비타민C(mg)	28.3	37.1	31.3	24.2	15.5	52.3	33	
칼슘(mg)	279	340	324.4	326.9	380.4	342.2	247.9	
철분(mg)	3.9	5.2	10.7	6.6	3.9	9	23.3	

\* 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.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.\*\***