

주간식단표

기간 2021년 2월 15일~2월 19일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

졸업식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	2월 15일	2월 16일	2월 17일	2월 18일	2월 19일	2월 20일	2월 21일
조식	잡쌀밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥		
	떡국	버섯찌개	한우곰탕	근대된장국	쇠고기미역국		
	가자미조림	돈육메추리알장조림	삼치데리야끼구이	한우버섯불고기	제육볶음		
	양송이햄볶음	참치마요네즈	브로컬리초회	오이생채	계란말이/케찹		
	후레쉬크림빵	샌드위치식빵/사과잼	소보로빵	베이글	모닝빵/딸기잼		
	초코책스/오렌지	콘앤스위트/배	오곡초코볼/사과	그레놀라/밀감	오레오오즈/골드파인애플		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	528.3kcal/26.6g	585.6kcal/27.8g	449.7kcal/21.2g	552.5kcal/27.1g	605.1kcal/28g		
중식	잡쌀밥	잡쌀밥	콩나물밥/달래양념간장	김치볶음밥	셀프충무김밥		
	짬뽕국	시래기된장국	미소장국		잔치국수		
	수제탕수육/과일소스	순살치킨/허니머스터드	해물완자전/케찹	들깨무채국	충무식오징어무침		
	감자조림	두부조림	쇠고기가지볶음	치킨텐터/야채샐러드/토마토	사각어묵볶음 (연육:수입산)		
	숙주나물	비타민무침/구이김	꽃상추무침	또띠아/샐사소스/샤워크림	단호박그라탕		
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/오이피클	포기김치		
	장프로바이오틱	레드글로브	초코우유	캐리요구르트	양파플러스		
kcal/g	802.7kcal/37g	745.4kcal/36.8g	708.4kcal/29.9g	946kcal/30.8g	1056.3kcal/46.5g		
석식	보리밥	차수수밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥			
	통배추국	어묵탕 (연육:수입산)	북어감자국	쇠고기무국			
	매운돼지갈비찜	돈삼겹살김치찜	춘천닭갈비	코다리조림			
	애호박전	계란찜	돌자반볶음	궁중떡볶이/구이김			
	한국식샐러드/구이김	시금치나물	마카로니옥수수콘샐러트	치커리유자정무침			
	포기김치	알타리김치	포기김치	포기김치			
	밀감	요하임	쁘띠첼	포도			
kcal/g	1024.8kcal/40.9g	856.3kcal/34.1g	1045.6kcal/41.1g	859.8kcal/31.1g			
간식	씨앗호떡	아메리칸핫도그	주먹밥	군만두(3개씩)			
	저지방우유	2%음료	알로에주스	카프리썬			

* 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), 어묵(수입산)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				2월 15일(월)	2월 16일(화)	2월 17일(수)	2월 18일(목)	2월 19일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 양송이햄볶음 (2.6.10.) · 가지미조림 · 후레쉬크림빵 (1.2.5.6.13.) · 초코чек스(시리얼)(6.) · 오렌지 · 샐러드+우유+돌김+알타리 (2.9.13.) · 떡국(1.2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 버섯찌개 (5.6.13.16.) · 돈육장조림(사태)(1.5.6.10.13.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 콘앤스위트 (5.6.13.) · 배 · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 한우곰탕(1.) · 브로컬리초회 · 삼치데리야끼구이 · 소보로빵 (1.2.5.6.13.) · 사과 · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) · 샐러드+우유+돌김+깍두기 (2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 근대된장국 (5.6.) · 오이생채(13.) · 한우버섯불고기 · 베이글 (1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 계란말이&케찹(액란)(1.5.12.13.) · 제육볶음 (5.6.10.13.) · 모닝빵(뚜쥬)/딸기잼(1.2.5.6.13.) · 골드파인애플 · 오레오오즈 (2.5.6.13.) · 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			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지			
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			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	-34.1	528.3	585.6	449.7	552.5	605.1
탄수화물(g)			58.4	86.1	73.5	70.8	78.3	95.4
단백질(g)	18.40	18.40	18.9	26.6	27.8	21.2	27.1	28.0
지방(g)			22.7	10.9	20.9	9.3	15.6	13.1
비타민A(R.E)	189.00	267.00	318.8	289.9	385.8	256.7	284.8	377.0
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.8	0.4	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.8	0.8	0.7	1.1	0.8
비타민C(mg)	28.30	37.10	37.9	48.2	27.0	21.5	55.6	37.1
칼슘(mg)	279.00	340.00	280.6	371.4	291.4	210.7	289.8	239.5
철(mg)	3.90	5.20	4.0	3.7	5.4	3.0	4.9	2.9

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	2월 15일(월)	2월 16일(화)	2월 17일(수)	2월 18일(목)	2월 19일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 짬뽕국 (6.9.10.13.) · 감자조림 · 숙주나물 · 수제탕수육/과일소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 장프로바이오틱스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 시래기된장국 · 비타민주침 · 두부조림(5.6.) · 순살치킨&허니머스터드 (5.6.12.13.15.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.) · 레드클로브 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥&달래양념간장 (5.6.14.16.18.) · 미소장국(5.6.) · 꽃상추무침 · 쇠고기가지볶음(16.) · 해물완자전&케첩 (1.2.5.6.8.9.10.12.16.17.18.) · 포기김치(9.) · 초코우유 (2.6.10.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥 (5.6.7.13.) · 들깨무채국 · 알타리김치 · 오이피클 · 캐리요구르트(2.) · 또띠아/ 샐사소스/사워크림 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 치킨텐더/샐사소스/사워크림 (1.2.5.6.12.13.15.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 셀프충무김밥 · 잔치국수 (1.6.9.13.) · 단호박그라탕 (2.5.6.10.) · 충무식오징어무침 · 사각어묵볶음(6.) · 포기김치(9.) · 양파플러스요구르트(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/

영양소				영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	3.2	802.7	745.4	708.4	946.0	1,056.3
탄수화물(g)			61.3	139.9	108.5	99.6	136.8	180.3
단백질(g)	18.40	18.40	16.7	37.0	36.8	29.9	30.8	46.5
지방(g)			22.0	13.7	18.7	20.5	32.2	21.0
비타민A(R.E)	189.00	267.00	332.5	142.7	220.4	158.8	253.1	887.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.8	0.7	0.5	1.2	0.6	1.0
비타민C(mg)	28.30	37.10	16.7	14.3	4.8	3.8	30.8	29.7
칼슘(mg)	279.00	340.00	282.4	250.8	172.6	236.4	243.2	509.0
철(mg)	3.90	5.20	4.9	3.4	4.1	7.0	4.4	5.6

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 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)

				2월 15일(월)	2월 16일(화)	2월 17일(수)	2월 18일(목)	2월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				• 보리밥 • 통배추국 • 한국식샐러드(5.6.) • 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) • 구이김(13.) • 훈제 오리&허니머스터드(1.5.6.13.) • 포기김치(9.) • 밀감 • 간식/씨앗호떡&저지방우유(1.2.5.6.13.)	• 차수수밥 • 어묵탕(1.5.6.13.) • 계란찜(액란)(1.) • 돈삼겉김치찜 • 시금치나물 • 알타리김치 • 간식/아메리칸한도그&2%음료(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 요하임(2.)	• 찰흑미밥 • 간식/주먹밥+알로에주스(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) • 북어감자국(5.6.) • 마카로니옥수수콘샐러드(1.5.6.13.) • 춘천닭갈비 • 돌자반(13.) • 포기김치(9.) • 뽕피침(1.5.13.)	• 혼합잡곡밥 • 쇠고기우국(한우)(16.) • 치커리유자청무침(13.) • 궁중떡볶이 • 코다리조림 • 구이김(13.) • 간식/군만두+카프리썸(1.5.6.10.13.15.16.18.) • 포기김치(9.) • 포도	
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	/
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	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	14.7	1,024.8	856.3	1,045.6	859.8	
탄수화물(g)			59.2	148.9	102.2	162.5	157.0	
단백질(g)	18.40	18.40	15.3	40.9	34.1	41.1	31.1	
지방(g)			25.6	32.1	33.1	32.3	12.2	
비타민A(R.E)	189.00	267.00	294.3	231.7	333.7	482.8	129.0	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.6	0.4	0.2	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	0.7	0.6	0.8	0.6	
비타민C(mg)	28.30	37.10	28.5	53.2	18.0	24.2	18.4	
칼슘(mg)	279.00	340.00	289.0	440.0	295.8	273.5	146.6	
철(mg)	3.90	5.20	7.9	3.7	20.4	4.4	3.1	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 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.**"