

# 주간식단표

기간 2021년 2월22일~2월26일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :한경진

날짜	월	화	수	목	금		
	2월 22일	2월 23일	2월 24일	2월 25일	2월 26일		
조식	찰흑미밥	혼합잡곡밥	찰현미밥				
	콩나물국밥	근대된장국	쌀국수				
	오삼불고기	비엔나소시지볶음	닭다리살데리야끼구이				
	감자조림	두부양념조림	돌자반볶음				
	양배추쌈/쌈장	진미채무침/브로컬리초회	가지볶음				
	포기김치	포기김치	포기김치				
	우유/시리얼/밀감	우유/시리얼/포도	우유/시리얼/배				
kcal/g	893kcal/42.5g	835.5kcal/34.9g	917.7kcal/40.2g				
중식	참쌀밥	참쌀밥	기장밥	참쌀밥	찰현미밥		
	부대찌&라면사리	닭곰탕	쇠고기미역국	잔치국수	통배추국		
	수제돈가스/소스	팔보채	<b>코다리살강정</b>	돈편육&쌈장	닭볶음탕		
	애드타리버섯호박볶음	도토리묵김치무침	메추리알꼬리고추조림	상추쌈&깻잎	타코야끼		
	물미역&초고추장	야채스틱/쌈장	숙주나물/구이김	해물파전&양파간장	오이생채		
	알타리김치	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치		
	장프로바이오틱	오렌지	요하임	밀감	쁘띠첼		
kcal/g	986.7kcal/34.4g	778.7kcal/39.9g	708.4kcal/41.3g	1111.1kcal/41.2g	897.2kcal/37.5g		
석식							
kcal/g							
간식							

\* 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), 어묵(수입산)을 사용합니다.

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	2월 22일(월)	2월 23일(화)	2월 24일(수)	2월 25일(목)	2월 26일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>콩나물국밥(1.5.13.)</li> <li>감자조림</li> <li>오삼불고기(10.17.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>시리얼(6.)</li> <li>양배추쌈/쌈장(5.6.)</li> <li>밀감</li> <li>우유(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥</li> <li>근대된장국(5.6.)</li> <li>브로콜리초회</li> <li>두부양념조림(5.)</li> <li>진미채무침(5.6.13.17.)</li> <li>비엔나소세지볶음(2.6.10.13.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>우유(2.9.13.)</li> <li>시리얼(2.6.)</li> <li>포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식)</li> <li>쌀국수(6.12.)</li> <li>돌자반(13.)</li> <li>가지볶음(5.6.)</li> <li>닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>시리얼(5.6.13.)</li> <li>배</li> <li>우유(2.9.13.)</li> </ul>		

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		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.30	825.30	6.9	893.0	835.5	917.7		
탄수화물(g)			55.0	122.8	122.1	132.9		
단백질(g)	18.40	18.40	17.1	42.5	34.9	40.2		
지방(g)			27.9	31.6	24.7	28.7		
비타민A(R.E)	189.00	267.00	509.9	571.3	590.3	368.0		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.8	0.9	0.6		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.4	1.1	1.8	1.3		
비타민C(mg)	28.30	37.10	75.1	66.0	121.7	37.6		
칼슘(mg)	279.00	340.00	498.6	724.0	447.7	324.0		
철(mg)	3.90	5.20	5.4	6.4	5.5	4.4		

\* 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.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

정심국제고등학교

(중식)

				2월 22일(월)	2월 23일(화)	2월 24일(수)	2월 25일(목)	2월 26일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 부대찌개+</li> <li>라면사리.(1.2.5.6.10.12.)</li> <li>· 물미역&amp;초고추장</li> <li>· 애너타리버섯호박볶음</li> <li>· 수제돈가스 &amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 알타리김치</li> <li>· 장프로바이오틱스(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 닭곰탕(15.)</li> <li>· 도토리묵김치무침</li> <li>· 팔보채(17.)</li> <li>· 깍두기(9.13.)</li> <li>· 오렌지</li> <li>· 야채스틱(파프리카)+쌈장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)</li> <li>· 파리고추메추리알조림(1.5.6.14.16.18.)</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 코다리살강정</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 요하임(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 잔치국수.(1.6.9.13.)</li> <li>· 돈편육&amp;쌈장(5.6.10.)</li> <li>· 상추&amp;깻잎(5.6.)</li> <li>· 해물파전/양파간장(5.6.9.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 밀감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 통배추국</li> <li>· 닭볶음탕(5.6.)</li> <li>· 오이생채(13.)</li> <li>· 타코야끼(1.5.6.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 뽕피젤(1.5.13.)</li> </ul>
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	8.6	986.7	778.7	708.4	1111.1	897.2
탄수화물(g)			55	159.2	111.1	110.6	122.4	127.8
단백질(g)	18.4	18.4	16.9	34.4	39.9	41.3	41.2	37.5
지방(g)			28.1	30	20.4	12.1	53	27.9
비타민A(R.E)	189	267	270.3	170.2	160.2	221.9	438.2	360.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.4	0.4	0.9	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.7	1.1	0.4	0.8	0.8	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.1	38.4	13.3	72.6	20.9	63.4	21.6
칼슘(mg)	279	340	354.9	941.2	130.4	274.3	168.8	259.8
철(mg)	3.9	5.2	6.4	14.2	4.4	4.6	4.4	4.4

\* 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