

주간식단표

기간 2021년 3월2일~3월7일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	화	수	목	금	토	일
	3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일	3월 7일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	쇠고기무국	황태해장국	조랭이떡국	복어채콩나물국		
	떡갈비채볶음	닭다리살데리야끼구이	가자미조림	연두부찜/양념간장		
	오이생채	시금치나물	쇠고기가지볶음	돈육불고기		
	베이글	꼬마부시맨빵/버터	모닝빵&포도잼	단팥소보로빵		
	바나나/그레놀라	대추토마토/오곡초코볼	골드파인애플/초코칩스	포도/콘앤스위트		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	646kcal/29.4g	636.1kcal/30.2g	615.4kcal/23g	653.1kcal/31.3g		
중식	찰현미밥	훈합죽밥	짜장밥	카레라이스		
	통배추국	된장찌개				
	치즈불닭	오삼불고기	미소장국	장각버터구이/양념통닭소스		
	고구마맛탕	애호박전	수제탕수육&과일소스	양송이버섯볶음		
	비타민무침/구이김	콩나물무침/구이김	포자찜만두/초간장	꽃상추무침		
	포기김치	포기김치	포기김치/단무지	포기김치		
	생크림요거트	오렌지	아침에주스	쁘띠첼		
kcal/g	907.9kcal/45.6g	790.9kcal/33.8g	1254.7kcal/62.1g	851kcal/45.8g		
석식	보리밥	참쌀밥	찰흑미밥			
	김치수제비국	순대국밥	버섯찌개			
	돼지갈비구이	일식계란찜	훈제오리/허니머스터드			
	두부조림	코다리살강정	무쌈/신선초초장무침			
	영양부추무침/구이김	야채스틱&쌈장	진미채무침			
	알타리김치	깍두기	포기김치			
	캐플주스	캐리요구르트	요하임			
kcal/g	1168.6kcal/52.6g	1051.7kcal/48.2g	1121.6kcal/49.6g			
간식	던킨도너츠	우동	소떡소떡구이			
	저지방우유	밀감	미닛에이드매실			

* 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				3월 1일(월)	3월 2일(화)	3월 3일(수)	3월 4일(목)	3월 5일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기무국(한우)(16.) · 오이생채(13.) · 떡갈비야채볶음 · 베이글(1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 바나나 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 황태해장국(5.) · 시금치나물 · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 대추토마토(12.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) · 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 조랭이떡국(1.5.6.13.) · 쇠고기가지볶음(16.) · 가자미조림 · 모닝빵(뚜쥬)/포도잼(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 북어채콩나물국(9.) · 연두부+양념장(5.6.) · 돈육불고기(5.6.) · 단팥소보로빵(1.2.6.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 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				/	베트남산/	베트남산/	국내산/	베트남산/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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
콩					국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-22.8	646	636.1	615.4	653.1	
탄수화물(g)			57.9	92	82.1	108.8	90.8	
단백질(g)	18.4	18.4	17.6	29.4	30.2	23	31.3	
지방(g)			24.5	18.2	22	11.2	19	
비타민A(R.E)	189	267	397.7	228.9	494.5	262.6	604.8	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.8	0.6	0.4	1.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	1.1	1.1	0.8	1.1	
비타민C(mg)	28.3	37.2	45.3	36.8	51.3	49.2	43.7	
칼슘(mg)	278	339	279.9	264.5	271.5	271.7	312	
철(mg)	3.9	5.2	4.1	5.1	3.5	3	4.6	

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				3월 1일(월)	3월 2일(화)	3월 3일(수)	3월 4일(목)	3월 5일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 통배추국 비타민우침 치즈불닭(2.) 고구마맛탕(5.) 구이김(13.) 포기김치(9.) 생크림요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 된장찌개(기본)(5.6.) 콩나물우침 오삼불고기(10.17.) 애호박전(판란)(1.6.) 구이김(13.) 포기김치(9.) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 짜장밥(5.6.10.) 미소장국(5.6.) 포자만두 & 초간장(1.5.6.10.13.16.18.) 단무지 수제탕수육/과일소스(1.5.6.10.12.13.) 포기김치(9.) 아침에주스 	<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스(1.2.6.10.) 꽃상추우침(중) 양송이볶음 장각구이/양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.) 포기김치(9.) 쁘띠첼(1.5.13.)
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				/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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)	826	826	15.2		907.9	790.9	1254.7	851
탄수화물(g)			57.2		138.7	109.7	197	117.1
단백질(g)	18.4	18.4	19		45.6	33.8	62.1	45.8
지방(g)			23.8		23.2	27.5	28.1	25.3
비타민A(R.E)	189	267	226.8		260.6	437.4	28.1	181.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6		0.4	0.7	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9		0.5	0.7	1.8	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	47.9		18.2	54.7	105.9	12.7
칼슘(mg)	278	339	282.3		484.5	247.8	226.3	170.6
철(mg)	3.9	5.2	4.1		3.8	4.3	4.8	3.5

* 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

청심국제고등학교

(석식)

				3월 1일(월)	3월 2일(화)	3월 3일(수)	3월 4일(목)	3월 5일(금)
주간 학교급식 영양량					• 보리밥 • 김치수제비국(5.6.9.) • 영양부추무침 • 두부조림(5.6.) • 구이김(13.) • 돼지갈비구이(5.6.10.) • 알타리김치 • 캐플주스 • 간식/던킨도너츠+저지방우유(1.2.5.6.13.)	• 참쌀밥 • 순대국밥&다대기(6.9.10.13.) • 간식/우동&밀감(1.5.6.13.) • 일식계란찜(6.9.) • 코다리살강정(4.5.6.12.13.) • 깍두기(9.13.) • 야채스틱+쌈장 • 캐리요구르트(2.)	• 찰흑미밥 • 버섯찌개(5.6.13.16.) • 신선초야채초장무침(5.6.) • 진미채무침(5.6.13.17.) • 훈제오리&허니머스터드(1.5.13.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.) • 무쌈 • 간식/소떡소떡&미닛메이드(2.6.10.15.)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					국내산	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				/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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)	826	826	34.9		1168.6	1051.7	1121.6	
탄수화물(g)			55		143.4	171.3	130.4	
단백질(g)	18.4	18.4	18.6		52.6	48.2	49.6	
지방(g)			26.5		31.1	18.7	45.4	
비타민A(R.E)	189	267	170.4		216.8	88.4	206.1	
티아민(mg)	0.34	0.43	6.8		19.1	0.7	0.7	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	4.4		11.8	0.6	0.9	
비타민C(mg)	28.3	37.2	51.2		74.5	39.2	40	
칼슘(mg)	278	339	278.6		387.3	238.1	210.3	
철(mg)	3.9	5.2	6.2		5.3	7.5	5.9	

* 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.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.**