

주간식단표

결	영양사	책임영양사	행정실장	교장
재				

기간 2020년 3월8일~3월14일
(에너지kcal/단백질g)

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	3월 8일	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	봄동된장국	장터국밥	쇠고기미역국	순두부찌개	떡국	근대된장국	
	돈육콩나물볶음	가자미조림	미트볼케찹조림	한우불고기	참치마요네즈	오삼불고기	
	스크램블에그	양송이버섯햄볶음	고사리볶음	브로컬리초회	돈안심볶잡	우영조림	
	롤케익	모닝빵/딸기잼	부드럽고촉촉한치즈케익	크로와상/블루베리잼	샌드위치식빵/사과잼	슈크림빵	
	아몬드후레이크/오렌지	초코칩스/사과	허니오즈/포도	오곡초코볼/대추토마토	콘앤스위트/골드파인애플	코코팜스/포도	
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	
kcal/g	764.7kcal/37.2g	740.6kcal/31.4g	725.7kcal/26.4g	734kcal/36.8g	777.1kcal/39g		
중식	찰현미밥	추가밥	혼합잡곡밥	치킨마요네즈덮밥	참쌀밥		
	참치김치찌개	단호박죽	달래된장찌개		통배추된장국		
	수제돈가스/소스	불고기행샌드위치	한우사태떡찜	무채된장국	제육볶음		
	감자조림	핫스파이스윙	김치전	골뱅이파스타우침	계란찜		
	꽃상추무침/구이김	과일샐러드	시금치나물/구이김	오렌지	상추&양배추쌈/쌈장		
	알타리김치	포기김치	알타리김치	포기김치	알타리김치		
	요하임	초코우유	아침에주스	유자차/브라우니	덴마크드링킹요거트		
kcal/g	834.6kcal/33.6g	1051.1kcal/44.1g	874.1kcal/51.8g	1027.7kcal/43.6g	813.2kcal/43.1g		
석식	차조밥	차수수밥	보리밥/약고추장	참쌀밥	마파두부덮밥		
	탕국	어묵탕(어묵:수입산)	닭개장	팽이곰탕	간풍기		
	콩치소금구이	돼지갈비김치찜	삼치데리야끼구이	팔보채	왕교자찜만두&초간장		
	치즈떡볶이	잔멸치아몬드볶음	고구마그라탕	메추리알조림	단무지		
	오이생채	비타민무침/구이김	쪽파무생채/구이김	야채스틱/쌈장	포기김치		
	포기김치	깍두기	포기김치	깍두기	오렌지나무		
	골드파인애플	대추토마토	장프로바이오틱	과일에풍당			
kcal/g	966.3kcal/41.4g	795kcal/32.1g	1107.8kcal/52.8g	843.6kcal/47.5g			
간식	잔치국수	씨앗호떡	브리토	군고구마			
	바나나	알로에주스	트로피카나오렌지	바나나우유			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지(국내산), 낙지(베트남산), 식육가공품(국산외 메뉴별포기) 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)

				3월 8일(월)	3월 9일(화)	3월 10일(수)	3월 11일(목)	3월 12일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 볶동된장국(양지)(5.6.16.) · 스크램블에그(액상란, 석식)/케찹(1.10.13.) · 돈육콩나물볶음 · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 오렌지 · 롤케익(1.2.6.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 장터국밥.(5.6.16.) · 양송이행볶음(2.6.10.) · 가자미조림 · 모닝빵(두쥬)/딸기잼(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 사과 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쇠고기미역국(한우)(16.) · 고사리볶음(5.6.) · 미트볼케첩조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) · 부드러운촉촉한치즈케익(1.2.5.6.13.) · 허니오즈(시리얼)(2.5.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 순두부찌개(김치x)(5.6.10.) · 브로컬리초회(13.) · 한우불고기(13.) · 대추토마토(12.) · 크로와상+블루베리잼(1.2.5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 돈안심폭찹(10.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 떡국(1.2.13.)
				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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/
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826.00	826.00	-9.4	764.7	740.6	725.7	734.0	777.1
탄수화물(g)			57.4	96.8	128.1	100.2	100.6	119.2
단백질(g)	18.40	18.40	18.0	37.2	31.4	26.4	36.8	39.0
지방(g)			24.6	26.8	12.4	24.7	21.8	18.0
비타민A(R.E)	189.00	267.00	442.1	472.7	333.1	361.2	428.2	615.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.7	0.4	0.4	0.8	1.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	1.2	1.4	1.1	1.0	1.4	1.2
비타민C(mg)	28.30	37.20	47.3	52.8	33.4	26.2	45.8	78.5
칼슘(mg)	278.00	339.00	335.7	350.4	328.5	327.4	361.3	311.1
철(mg)	3.90	5.20	4.9	4.3	4.2	3.5	5.5	7.1

* 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.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				3월 8일(월)	3월 9일(화)	3월 10일(수)	3월 11일(목)	3월 12일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 참치김치찌개 감자조림 꽃상추무침 수제돈가스(아워흙) & 수제소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 구이김(13.) 알타리김치 요하임(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 과일샐러드 (1.5.12.) 불고기햄샌드 위치 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 핫스파이시wing (1.2.5.6.13.) 포기김치(9.) 단호박죽(13.) 샐러드드레싱 (1.2.5.6.) 초코우유 (2.6.10.) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 달래된장찌개 한우사태떡찜 시금치나물 김치전(6.9.) 구이김(13.) 알타리김치 아침에주스 	<ul style="list-style-type: none"> 무채된장국 (5.) 골뱅이파스타 무침(1.6.) 포기김치(9.) 오렌지 치킨마요네즈 덮밥(1.5.6.) 브라우니 (1.2.5.6.) 유자차 	<ul style="list-style-type: none"> 참쌀밥 통배추국 계란찜(액란)(1.) 제육볶음 (5.6.10.13.) 알타리김치 양배추쌈/상추쌈/쌈장(5.6.) 덴마크드링킹 요거트(2.)
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	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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/
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	11.4	834.6	1051.1	874.1	1027.7	813.2
탄수화물(g)			56	126.6	109.8	144	144.3	121.9
단백질(g)	18.4	18.4	18.7	33.6	44.1	51.8	43.6	43.1
지방(g)			25.3	23	43.5	12.4	33	18.1
비타민A(R.E)	189	267	381.9	319.9	463.4	452.4	344.1	329.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.3	0.5	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.8	0.6	1.1	0.6	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	45.5	11.5	20.5	117.9	58.2	19.2
칼슘(mg)	278	339	279.6	332.7	246.7	250.8	174.7	393.1
철(mg)	3.9	5.2	5.7	6.5	4.7	8.5	4.8	3.9

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				3월 8일(월)	3월 9일(화)	3월 10일(수)	3월 11일(목)	3월 12일(금)
				주간 학교급식 영양량				• 차조밥 • 간식/잔치국수 &바나나(1.6.9.) • 탕국(5.6.) • 오이생채(13.) • 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) • 콩치구이 • 포기김치(9.) • 골드파인애플
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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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								
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	28.4	966.3	795	1107.8	843.6	1591.3
탄수화물(g)			58.2	171.4	113.8	153.7	117.6	241.9
단백질(g)	18.4	18.4	17.8	41.4	32.1	52.8	47.5	70.7
지방(g)			23.9	14.5	23.4	37.1	23.9	47
비타민A(R.E)	189	267	485.5	182.5	223.6	412.1	654.3	955.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.6	0.9	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	0.5	1.1	0.9	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	50.1	54.9	19.3	98.4	29.3	48.4
칼슘(mg)	278	339	410.4	424.9	217.2	846.5	314.8	248.8
철(mg)	3.9	5.2	9.6	4.4	3.5	4.2	6.9	29.1

* 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. ** "