

주간식단표

기간 2021년 3월 15일~3월 21일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	3월 15일	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일	3월 21일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	버섯찌개	공국	봄동된장국	황태해장국	김치어묵탕 (연육: 외국산)		
	코다리조림	진미채우침	떡갈비야채볶음	돼지고기안심장조림	닭다리살데리야끼구이		
	쇠고기가지볶음	계란찜	삼치소금구이	감자볶음	오이생채		
	모닝빵/딸기잼	후레쉬크림빵	소보로빵	크로와상/블루베리잼	후르츠파운드케이크		
	아몬드후레이크/배	후르츠링/대추토마토	그레놀라/사과	오곡초코볼/레드글로브	초코чек스/골드파인애플		
	포기김치/샐러드/우유/돌김구이	깍두기/샐러드/우유/돌김구이	포기김치/샐러드/우유/돌김구이	포기김치/샐러드/우유/돌김구이	알타리김치/샐러드/우유/돌김구이		
kcal/g	609.4kcal/25.5g	600.6kcal/33.8g	653.2kcal/28.2g	601.8kcal/29.1g	723.5kcal/31.6g		
중식	오므라이스	찰쌀밥	추가밥	추가밥&모닝빵&버터&딸기잼	산채비빔밥/고추장		
		달래된장찌개	쌀국수	크림스프			
	미소장국	삼겹살마늘구이	치즈볼닭	함박스테이크	무채국		
	닭봉간장구이	두부조림	명엽채볶음	새우튀김/타르타르소스	계란후라이		
	실곤약야채우침	상추쌈&쌈장/파채우침	시금치나물	브로컬리야채볶음	파리고추멸치볶음		
	포기김치	보쌈김치	포기김치	볶음김치/오이피클	콘푸레이크한도그		
	비요뜨	양팡요구르트	과일에풍당	딸기우유	포기김치//대추토마토		
kcal/g	888kcal/50g	1074.3kcal/40.6g	917.2kcal/51.4g	1265.6kcal/47.1g	833kcal/33.5g		
석식	차조밥	보리밥	찰흑미밥	찰현미밥			
	콩나물국밥&김가루	돈육김치찌개	호박고추장찌개	쇠고기무국			
	낙지볶음/소면	안동찜닭	훈제오리&허니머스터드	가자미구이/칠리소스			
	감자베이컨구이 (돈육: 네델란드, 스페인)	어묵채볶음	돌자반볶음	순대야채볶음			
	오이달래우침	브로컬리초회	부추양파우침/무쌈	한국식샐러드			
	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치			
	오렌지	포도나무	요플레	바나나			
kcal/g	845.8kcal/34.2g	884.8kcal/37g	902.8kcal/37.8g	1048.9kcal/34.4g			
간식	주먹밥	가래떡구이&꿀	향바&허니머스터드	포자찜만두/초간장			간식없음
	게토레이	트로피칼오렌지주스	아침에주스(포도)	카프리썬			

* 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), 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)

				3월 15일(월)	3월 16일(화)	3월 17일(수)	3월 18일(목)	3월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥(조식) 버섯찌개(5.6.13.16.) 쇠고기가지볶음(16.) 견과류(아침제공)(5.6.) 코다리조림 모닝빵(두주)/말기짬(1.2.5.6.13.) 아몬드후레이크(시리얼)(6.) 배 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 공국 계란찜(액란)(1.) 진미채우침(5.6.13.17.) 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) 대추토마토(12.) 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) 샐러드+우유+들김+깍두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 봄동된장국(양지)(5.6.16.) 떡갈비야채볶음 삼치소금구이 소보로빵(뚜레쥬르)(1.2.5.6.13.) 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) 사과 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 황태해장국(5.) 돼지고기안심장조림(1.5.6.10.13.) 감자볶음 크로와상+블루베리잼(1.2.5.6.13.) 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.) 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) 레드글로브 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 김치어묵탕(1.5.6.13.) 오이생채(13.) 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) 후르츠파운드케이크(1.2.5.6.11.13.) 초코칩스(시리얼)(6.) 골드파인애플 샐러드+우유+들김+알타리(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/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품				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				
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-22.8	609.4	600.6	653.2	601.8	723.5
탄수화물(g)			57.2	92.1	84.6	87.8	89.9	108
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	25.5	33.8	28.2	29.1	31.6
지방(g)			24.4	17.1	14.1	21.9	15	19.7
비타민A(R.E)	189	267	308.3	261.7	367.5	318.3	333	260.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.3	0.6	1	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1.2	0.9	1.2	1.5	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	38.8	33.6	30.7	38.9	45.2	45.4
칼슘(mg)	278	339	321.6	331.2	302.1	298	318.1	358.7
철(mg)	3.9	5.2	3.9	3.5	4.7	3.7	3.6	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.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)

				3월 15일(월)	3월 16일(화)	3월 17일(수)	3월 18일(목)	3월 19일(금)
				주간 학교급식 영양량	· 미소장국(5.6.) · 실곤약야채무침(5.6.) · 오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 닭봉간장구이(6.13.15.16.18.) · 포기김치(9.) · 비요뜨(2.)	· 찹쌀밥 · 달래된장찌개 · 상추쌈 · 파채무침 · 두부조림(5.6.) · 삼겹살마늘구이 · 보쌈김치 · 양파요구르트(2.)	· 추가밥 · 쌀국수(숙주/레몬/고수/양파)(6.12.) · 시금치나물 · 치즈불닭(2.) · 명엽채볶음(13.) · 포기김치(9.) · 과일에풍당(12.)	· 추가밥 · 크림스프(1.2.5.6.13.) · 볶은김치 · 브로콜리야채볶음 · 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.16.) · 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 오이피클 · 모닝빵(두유)/딸기잼&버터(1.2.5.6.13.) · 딸기우유(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				국내산/	베트남산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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			
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	20.5	888	1074.3	917.2	1265.6	833
탄수화물(g)			55	119.9	119.4	125.6	188	139.5
단백질(g)	18.4	18.4	17.7	50	40.6	51.4	47.1	33.5
지방(g)			27.3	23.6	50.4	23.5	37.7	17.5
비타민A(R.E)	189	267	385.7	348.6	306.4	710.4	269.5	293.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.9	0.4	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.8	1.1	0.4	1	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	22	11.3	20.1	25.5	23.2	30
칼슘(mg)	278	339	322.1	371.4	263.7	315.2	438.9	221.3
철(mg)	3.9	5.2	5	4.5	5.2	4.1	6.6	4.8

* 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

주간 학교급식 영양량				3월 15일(월)	3월 16일(화)	3월 17일(수)	3월 18일(목)
				· 간식/주먹밥+게토레이 (1.2.5.6.9.10.11.13.)	· 보리밥	· 찰흑미밥	· 찰현미밥
· 차조밥	· 돈육김치찌개(5.10.)	· 호박고추장찌개	· 쇠고기무국(한우)(16.)				
· 콩나물국밥&김가루 (1.5.13.)	· 브로컬리초회	· 부추양파무침	· 간식/포자만두+카프리션 (1.5.6.10.13.16.18.)				
· 오이달래무침	· 안동찜닭(8.)	· 돌자반(13.)	· 한국식샐러드(석)(5.6.)				
· 낙지볶음/소면(5.6.)	· 어묵채볶음(6.)	· 훈제오리&허니머스터드 (1.5.6.13.)	· 순대야채볶음(6.10.)				
· 감자베이컨구이	· 깍두기(9.13.)	· 포기김치(9.)	· 순대야채볶음				
· 포기김치(9.)	· 포도나무	· 요플레(2.)	· 가자미구이&칠리소스 (5.6.12.13.)				
· 오렌지	· 간식/가래떡&꿀&오렌지 트로피칼(5.13.)	· 무쌈	· 포기김치(9.)				
		· 간식/햇바+아침에주스 (1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 바나나				
식재료	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	국내산/	베트남산/	베트남/	국내산/			
명태/가공품	/	/	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/			
다량어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산			
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/			
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/			
두부		국내산	국내산				
콩	국내산	국내산	국내산	국내산			
비고							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	11.5	845.8	884.8	902.8	1048.9
탄수화물(g)			64.2	150.6	165.3	120.4	169.3
단백질(g)	18.4	18.4	15.2	34.2	37	37.8	34.4
지방(g)			20.6	14.6	10.4	36.1	25.4
비타민A(R.E)	189	267	344.1	244.3	694.7	329	108.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.5	0.4	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.5	0.7	0.8	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.2	65.4	46.5	83.4	115.9	15.6
칼슘(mg)	278	339	183.6	212	182.5	195.3	144.4
철(mg)	3.9	5.2	8.8	22.3	3.6	3.9	5.5

* 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.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.**