

주간식단표

기간 2021년 3월22일~3월28일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

음식기행-태국

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	3월 22일	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일	3월 28일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	근대된장국	북어채우국	떡국	시래기된장국	버섯찌개		
	두부조림	돈육콩나물볶음	공치김치조림	한우당면불고기	닭다리살데리야끼구이		
	비엔나소시지볶음	감자조림	쇠고기가지볶음	더덕구이	숙주나물		
	부드러운크림치즈번	샌드위치식빵/딸기잼	소보로빵	모닝빵/블루베리잼	부드러운카스테라		
	허니오즈/청포도	초코첵스/배	그레놀라/레드글로브	콘앤스위트/골드파인애플	오레오오즈/오렌지		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	582.9kcal/25.5g	688.8kcal/28g	607.7kcal/24.6g	606.3kcal/25.4g	583.9kcal/29.4g		
중식	혼합잡곡밥	참쌀밥	추가밥	참쌀밥	혼합잡곡밥		
	돈육김치찌개	장터국밥	똥양공	잔치국수	쇠고기미역국		
	어니언크리미치킨	코다리조림	쇠고기팓타이	춘천닭갈비	쭈삼불고기		
	잔멸치볶음	계란말이&케찹	카이럿(태국식닭튀김)	새송이버섯어묵볶음 (어묵:수입산)	군만두/초간장		
	애호박볶음/구이김	돌자반볶음	오렌지	콩나물무침	꽃상추파채무침		
	알타리김치	깍두기	포기김치/단무지	포기김치	포기김치		
	아침에주스	캐리요구르트	조각케익/모구모구(리치맛)	생크림요거트	장프로바이오틱		
kcal/g	973.4kcal/42.8g	635.8kcal/40.3g	1120.1kcal/49.5g	891.4kcal/47.9g	1048.8kcal/37.2g		
석식	하이라이스	차수수밥	차조밥	찰흑미밥			
		통배추국	수제비국&김가루	콩비지찌개			
	등갈비치즈구이	닭볶음탕	오징어볶음	돼지갈비찜			
	실곤약야채무침	치즈볼튀김/케찹	탕평채	진미채무침			
	안동찐빵	오이생채	시금치나물	브로콜리초화/구이김			
	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치			
	방울토마토	골드파인애플	매실차	바나나			
kcal/g	1232.7kcal/56g	966.2kcal/35.2g	756.7kcal/28.8g	1010kcal/42g			
간식	백설기	떡볶이	애플파이	사천짜장면			간식없음
	이오(135ml)	2%음료	살롱밀크티	알로에주스			

* 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), 식육가공품(국산외 메뉴별표기) 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)

주간 학교급식 영양량				3월 22일(월)	3월 23일(화)	3월 24일(수)	3월 25일(목)	3월 26일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 근대된장국(5.6.) • 비엔나소세지볶음(조식)(2.6.10.13.) • 두부조림(5.6.) • 부드러운크림치즈버(1.2.5.6.13.) • 허니오즈(시리얼)(2.5.) • 청포도 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 북어채무국(조)(5.6.) • 감자조림 • 돈육콩나물볶음 • 초코칩스(시리얼)(6.) • 배 • 샌드위치식빵/딸기잼(2.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 콩치김치조림(9.13.) • 쇠고기가지볶음(16.) • 소보로빵(뚜레쥬르)(1.2.5.6.13.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) • 떡국(2.) • 레드글로브 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 시래기된장국 • 한우당면불고기(5.6.) • 더덕구이(5.6.) • 모닝빵(뚜쥬)/블루베리잼(1.2.5.6.13.) • 콘앰스워드(5.6.13.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥 • 버섯찌개(5.6.13.16.) • 숙주나물 • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 부드러운카스테라(1.2.5.6.13.) • 오렌지 • 오레오오즈(2.5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)
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/
다량어/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	-25.7	582.9	688.8	607.7	606.3	583.9
탄수화물(g)			59	67.3	107.8	96.4	99.6	84.3
단백질(g)	18.4	18.4	17.2	25.5	28	24.6	25.4	29.4
지방(g)			23.9	19.6	18.4	14.9	13.4	15.6
비타민A(R.E)	189	267	358.2	323.5	328.5	263.6	566.2	309.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.7	0.4	1	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.9	0.9	1.1	1.2	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	38.8	42.4	24.8	29.7	62.2	34.8
칼슘(mg)	278	339	321.1	346.8	315.3	285.9	339.2	318.3
철(mg)	3.9	5.2	3.4	3.1	3.4	3.2	4.5	3

* 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

(중식)

청심국제고등학교

				3월 22일(월)	3월 23일(화)	3월 24일(수)	3월 25일(목)	3월 26일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 돈육김치찌개(5.10.) • 잔멸치볶음(9.13.) • 애호박볶음(중식)(9.) • 어니언크리미치킨(1.2.5.13.15.) • 구이김(13.) • 알타리김치 • 아침에주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 장터국밥.(5.6.16.) • 돌자반볶음(13.) • 계란말이&케찹(액란)(1.5.12.13.) • 코다리조림 • 깍두기(9.13.) • 캐리요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 추가밥 • 뽕양공 (5.6.9.12.13.) • 쇠고기빻타이(1.4.5.6.13.16.) • 단무지 • 까이렛(태국식닭튀김)(5.6.13.15.18.) • 포기김치(9.) • 조각케이크(1.2.5.6.) • 오렌지 • 모구모구(리치맛) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 잔치국수.(1.6.9.13.) • 콩나물무침 • 새송이버섯어묵볶음(1.5.6.13.16.) • 춘천닭갈비 • 포기김치(9.) • 생크림요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 꽃상추파채무침 • 쭈삼불고기(5.6.10.13.) • 군만두/초간장(1.5.6.10.13.15.16.18.) • 포기김치(9.) • 장프로바이오틱스(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/	국내산/	베트남/	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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826.00	826.00	13.1	973.4	635.8	1,120.1	891.4	1,048.8
탄수화물(g)			55.2	132.8	88.8	169.8	129.8	128.1
단백질(g)	18.40	18.40	18.5	42.8	40.3	49.5	47.9	37.2
지방(g)			26.3	31.0	16.4	24.1	22.4	43.3
비타민A(R.E)	189.00	267.00	295.6	225.6	408.2	298.8	315.6	229.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.3	0.4	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	0.8	0.6	1.0	0.5	0.8	0.9
비타민C(mg)	28.30	37.20	40.4	105.7	21.2	47.1	21.4	6.8
칼슘(mg)	278.00	339.00	277.1	291.8	233.4	160.8	411.9	287.4
철(mg)	3.90	5.20	4.3	4.0	4.9	4.8	4.7	3.2

* 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

(석식)

청심국제고등학교

주간 학교급식 영양량	3월 22일(월)	3월 23일(화)	3월 24일(수)	3월 25일(목)	3월 26일(금)
		<ul style="list-style-type: none"> · 하이라이스(10.) · 안동찜빵 (1.2.5.6.13.) · 실근약야채무침(5.6.) · 등갈비치즈구이(2.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 방울토마토(12.) · 간식/백설기+이오(2.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 통배추국 · 닭볶음탕(5.6.) · 오이생채(13.) · 간식/떡볶이+2%음료(2.5.6.13.) · 치즈볼&토마토케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 포기김치(9.) · 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 수제비국.&김가루(6.13.) · 시금치나물 · 탕평채 · 오징어볶음(5.6.17.) · 포기김치(9.) · 매실차 · 간식/애플파이+살롱밀크티(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 콩비지찌개.(10.) · 돼지갈비찜(10.13.) · 브로컬리초화 · 진미채무침(5.6.13.17.) · 구이김(13.) · 알타리김치 · 바나나 · 간식/ 사천짜장면+알로에주스(1.2.5.6.12.13.16.18.)

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	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
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/	/
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	20	1232.7	966.2	756.7	1010	
탄수화물(g)			62.8	189.1	175.7	115.2	154.5	
단백질(g)	18.4	18.4	16	56	35.2	28.8	42	
지방(g)			21.1	28.8	17.7	22.4	26	
비타민A(R.E)	189	267	327.5	322.7	306.5	460.8	220.1	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.5	0.2	0.9	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1.1	0.7	0.6	1.8	
비타민C(mg)	28.3	37.2	24.2	18.5	42.3	18.9	17.1	
칼슘(mg)	278	339	382.2	581.8	201.6	401.2	344.3	
철(mg)	3.9	5.2	9.2	5	24.1	2.6	5.1	

* 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.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.**"