

# 주간식단표

기간 2016년 3월21일 ~ 2016년 3월27일  
(에너지kcal/단백질g)

작성자:한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	4월 5일	4월 6일	4월 7일	4월 8일	4월 9일	4월 10일	4월 11일
조식	잡쌀밥	찰쌀현미밥	찰쌀현미밥	찰쌀현미밥	찰쌀현미밥		
	북어채우국	조랭이떡국	장터국밥	시래기된장국	쇠고기미역국		
	한우사태찜	돈육볶음	이면수구이	오삼불고기	떡갈비아채볶음		
	깻잎지무침	참치마요네즈무침	양송이버섯햄볶음	브로컬리초회	비름장무침		
	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵/사과잼	단팥빵	부드럽고촉촉한치즈케익	우리별꿀카스테라		
	오렌지	레드글로브	골드파인애플	대추토마토	청포도		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	662.5kcal/30.3g	853.8kcal/35.4g	604.3kcal/28.7g	647.7kcal/24.3g	637.5kcal/26g		
중식	마파두부덮밥	잡쌀밥	김치볶음밥&김가루	잡쌀밥	울무밥		
		한우설렁탕		미소장국	육개장		
	계란파국	낙지볶음	들깨우채국	오일파스타	가자미카레튀김		
	수제탕수육/간장소스	부추야채전	치킨오븐구이	함박스테이크/계란후라이	순대야채볶음		
	견과류조림	아삭이고추참장무침	메쉬드포테이토	시금치나물	참나물무침		
	포기김치/단무지	깍두기/구이김	열무김치	포기김치/오이피클	알타리김치/구이김		
	대추토마토	듀오락	마카롱/복숭아아이스티	아침에주스	그릭요거트		
kcal/g	980.2kcal/54.5g	889.3kcal/43.8g	858.7kcal/43.9g	979.6kcal/45.2g	811kcal/36.7g		
석식	혼합잡곡밥	차수수밥	보리밥	흑미밥			
	부대찌개/라면사리	매콤콩나물국	수제비국&김가루	감자탕			
	닭봉간장구이	훈제오리/허니머스터드	연양식불고기*파채무침	두부김치조림			
	파리고추멸치볶음/불닭맛김	감자볶음/돌자반볶음	공치조림	붕어묵볶음			
	꽃상추무침	무쌈/치커리초장무침	콩나물무침	오이생채			
	깍두기	알타리김치	포기김치	깍두기			
	요플레	과일에풍당(배)	꿀단지(딸기맛)	장프로바이오틱			
kcal/g	1294.9kcal/53.4g	1006.2kcal/50.5g	929.7kcal/48.8g	1145.1kcal/41.3g			
간식	절편/구이김	닭강정	우동	피자2종(한입피자)			
	비락식혜	게토레이	바나나	카프리썬			

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				4월 5일(월)	4월 6일(화)	4월 7일(수)	4월 8일(목)	4월 9일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰쌀밥</li> <li>· 북어채우국 (5.6.)</li> <li>· 한우사태찜 (13.18.)</li> <li>· 오렌지</li> <li>· 오레오오즈 (2.5.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.)</li> <li>· 꼬마부시브레드 &amp; 버터(1.2.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥(조식)</li> <li>· 조랭이떡국 (1.5.6.13.)</li> <li>· 참치마요네즈(피클)(1.5.13.)</li> <li>· 돈육볶음(10.)</li> <li>· 샐러드드레싱(1.2.5.6.)</li> <li>· 초코칩스(시리얼)(6.)</li> <li>· 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> <li>· 레드글로브</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 장터국밥.(5.6.16.)</li> <li>· 양송이햄볶음(2.6.10.)</li> <li>· 임연수구이(6.)</li> <li>· 단팥빵(1.2.5.6.)</li> <li>· 아몬드후레이크(시리얼)(6.)</li> <li>· 골드파인애플</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥(조식)</li> <li>· 시래기된장국</li> <li>· 브로컬리초화</li> <li>· 오삼불고기(10.17.)</li> <li>· 부드럽고촉촉한 치즈케익(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 대추토마토(12.)</li> <li>· 코코팍스(시리얼)(6.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥(조식)</li> <li>· 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)</li> <li>· 비빔장우침(5.6.)</li> <li>· 떡갈비아채볶음</li> <li>· 우리별꿀카스테라(1.2.5.6.)</li> <li>· 콘앤스위트(5.6.13.)</li> <li>· 청포도</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)</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/			
다량어/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)	826	826	-17.5	662.5	853.8	604.3	647.7	637.5
탄수화물(g)			55	96.5	118.9	93.4	76.4	89.6
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	30.3	35.4	28.7	24.3	26
지방(g)			28.3	17.7	27.3	14	29.5	20
비타민A(R.E)	189	267	421.5	411.2	276.2	327.4	488.7	603.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.8	0.4	0.5	1.1
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.8	0.9	1.4	0.8	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	37	38.9	23.7	60.9	20.6	41.1
칼슘(mg)	278	339	317	300.3	296.8	315	365.8	307.3
철(mg)	3.9	5.2	4.6	4.1	5.6	5.5	3.2	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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				4월 5일(월)	4월 6일(화)	4월 7일(수)	4월 8일(목)	4월 9일(금)
				· 계란파국 · 단무지 · 마파두부덮밥(5.) · 견과류조림(5.6.) · 수제탕수육/간장소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 대추토마토(12.)	· 찹쌀밥 · 한우설렁탕(5.6.) · 아삭이고추쌈장무침(5.6.) · 낙지볶음(소면x)(5.6.) · 부추야채전(5.6.) · 구이김치(13.) · 깍두기(9.13.) · 듀오락(2.)	· 김치볶음밥&김가루(5.6.7.13.) · 들깨무채국(13.) · 열무김치 · 복숭아아이스티 · 메쉬포테이토(2.13.) · 마카롱(1.2.6.)	· 찹쌀밥 · 미소장국(5.6.) · 계란후라이(1.) · 시금치나물 · 오일파스타(10.) · 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 아침에주스	· 울무밥 · 육개장(1.) · 참나물무침(6.10.) · 가자미카레튀김 · 구이김(13.) · 알타리김치 · 그릭요거트(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	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)	826	826	9.4	980.2	889.3	858.7	979.6	811
탄수화물(g)			57.9	133.1	150.3	136.5	126.3	126
단백질(g)	18.4	18.4	19.3	54.5	43.8	43.9	45.2	36.7
지방(g)			22.8	29.4	12.7	20.3	37	18.5
비타민A(R.E)	189	267	342	222.3	379.4	316.2	339.6	452.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.7	0.4	0.5	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.9	1.5	0.8	0.8	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	44.3	24.2	21.6	29.7	125.9	20.3
칼슘(mg)	278	339	360.9	382.5	358	408.8	305.2	350
철(mg)	3.9	5.2	9.8	18.9	6.4	8.9	5.7	8.9

\* 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)

주간 학교급식 영양량				4월 5일(월)	4월 6일(화)	4월 7일(수)	4월 8일(목)	4월 9일(금)
				· 혼합잡곡밥	· 차수수밥	· 보리밥	· 찰흑미밥	
· 부대찌개+라면	· 매콤콩나물국 (5.6.)	· 수제비국.&김가루(6.13.)	· 감자탕					
사리 (1.2.5.6.10.12.)	· 우쌈/치커리초장우침(5.6.)	· 간식/우동&바나나(1.5.6.13.)	· 두부김치조림 (5.9.13.)					
· 잔멸치파리고추볶음	· 돌자반(13.)	· 콩치조림	· 오이생채(13.)					
· 꽃상추무침	· 감자볶음	· 콩나물무침	· 붕어묵볶음 (5.6.)					
· 닭봉간장구이 (6.13.15.16.18.)	· 간식/닭강정+게토레이 (5.6.12.13.15.)	· 연양식불고기/파채무침 (5.6.13.)	· 각두기(9.13.)					
· 깍두기(9.13.)	· 훈제오리&허니머스터드 (1.5.6.13.)	· 포기김치(9.)	· 장프로바이오틱스(2.)					
· 요플레(2.)	· 알타리김치	· 꿀단지(2.)	· 간식/피자(2종)+카프리썬 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)					
· 불닭맛김	· 과일에풍당 (12.)							
· 간식/절편&구이김+비락식혜								
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	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/				
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	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/				
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				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	29	1294.9	1006.2	929.7	1145.1	
탄수화물(g)			55.4	205	142	137	171.9	
단백질(g)	18.4	18.4	17.2	53.4	50.5	48.8	41.3	
지방(g)			27.4	28.3	35.5	21.5	32	
비타민A(R.E)	189	267	555.3	280.5	721.7	377.4	377.1	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.7	0.5	0.6	0.3	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	1.5	0.6	0.6	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	29.1	16	30.4	14.8	12.7	
칼슘(mg)	278	339	397.1	416.2	215.2	555.9	584.4	
철(mg)	3.9	5.2	9.8	4.7	25.4	7.7	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

**\*\*석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다. 제공 양은 충분히 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.\*\***