주 간 식 단 표

기 간 2019년 4월 08일 ~ 2019년 4월 14일
(에너지kcal/단백질g)

블랙데이특식

영양사 :박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	4월 12일	4월 13일	4월 14일	4월 15일	4월 16일	4월 17일	4월 18일
조식	찹쌀밥	현미찹쌀밥	현미찹쌀밥	찹쌀밥	현미찹쌀밥		
	근대된장국	쇠고기감자국	황태해장국	장터국밥	된장찌개		
	온두부&볶음김치	미트볼조림	한우불고기	참치마요네즈무침	돈안심폭찹		
	삼치데리야끼구이	숙주나물	애호박볶음	두부조림	계란찜		
	꼬마부시맨빵/버터	슈크림빵	모닝빵/포도쨈	샌드위치식빵&사과쨈	크로와상&딸기쨈		
	대추토마토/초코첵스	청포도/스페셜K	사과/아몬드후레이크	골드파인애플/오레오오즈	오렌지/콘앤스위트		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	690.4kcal/ 28.4g	600.1kcal/ 24.1g	599.6kcal/ 28.2g	665.9kcal/ 29.3g	628.4kcal/ 32.9g		
중식	현미찹쌀밥	카레라이스	꼬마짜장면	혼합잡곡밥	추가밥		
	쇠고기미역국		계란파국	호박고추장찌개	꼬마쌀국수		
	닭볶음탕	바베큐립	닭떡꼬치구이(2개씩)	돼지갈비찜	낙지볶음		
	타코야끼	왕새우튀김/타르타르소스	해파리냉채	오징어김치전	연근조림/구이김		
	시금치나물	비타민무침	군만두&초간장/딸기&연유	세발나물무침/구이김	깻잎지무침		
	포기김치	포기김치	단무지/포기김치	포기김치	포기김치		
	요하임	구슬아이스크림	수제청포도에이드	바나나	앙팡플러스		
kcal/g	990kcal/ 42.8g	1081.2kcal/ 40.5g	1276.2kcal/ 51.9g	922.8kcal/ 46.1g	849.3kcal/ 33.3g		
석식	차조밥	기장밥	찹쌀밥	현미찹쌀밥			
	콩나물국밥&김가루	어묵국 (연육: 외국산)	돈육김치찌개	콩나물국			
	제육볶음	치즈불닭	코다리조림	춘천닭갈비			
	잡채	잔멸치볶음	푸실리파스타그라탕 (돈육: 외국산)	고구마맛탕			
	양배추쌈/쌈장	꽃상추들깨가루무침	오이생채/구이김	치커리사과무침			
	포기김치	포기김치	알타리김치	포기김치			
	오렌지나무	캐리요구르트	오렌지	요플레			
kcal/g	890.2kcal/ 48.6g	1071.3kcal/ 49.2g	694.2kcal/ 34.9g	1060.2kcal/ 40.6g			
간식	군계란	크로크무슈	떡국	볶음우동			
	너티초코(견과류함유)	아침에주스	닥터캡슐	2%음료			

* 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)

	4월 12일(월)	4월 13일(화)	4월 14일(수)	4월 15일(목)	4월 16일(금)
주간 학교급식 영양량	·찹쌀밥 ·근대된장국(5.6.) ·온두부+볶음김치 ·견과류(아침제공)(5.6.) ·삼치데리야끼구이 ·초코젝스(시리얼)(6.) ·대추토마토(12.) ·샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) ·꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)	·찰현미밥(조식) ·쇠고기감자국(5.6.13.16.18.) ·숙주나물 ·미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) ·슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6.13.) ·샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) ·스페셜k(2.6.) ·청포도 ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥(조식) ·황태해장국(5.) ·애호박볶음(13.) ·한우불고기(13.) ·모닝빵(뚜쥬)/포도쨈(1.2.5.6.13.) ·아몬드후레이크(시리얼)(6.) ·사과 ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	·찹쌀밥 ·장터국밥.(5.6.16.) ·참치마요네즈(피클)(1.5.13.) ·두부조림(5.6.) ·골드파인애플 ·샌드위치식빵/사과쨈(2.6.13.) ·오레오오즈(2.5.6.13.) ·샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.)	·찰현미밥(조식) ·된장찌개(기본)(5.6.) ·계란찜(액란)(1.) ·돈안심폭찹(10.) ·크로와상+딸기쨈(1.2.5.6.13.) ·콘앤스위트(5.6.13.) ·오렌지 ·샐러드+우유+돌김+포기김치(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/	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
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-22.9	690.4	600.1	599.6	665.9	628.4
탄수화물(g)			56.3	89.7	83.9	86.1	97.7	94.2
단백질(g)	18.4	18.4	17.8	28.4	24.1	28.2	29.3	32.9
지방(g)			25.9	25.2	17.4	16.8	18.1	14.6
비타민A(R.E)	189	267	439.2	475.3	416.3	322.9	315.5	665.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.7	0.4	0.4	1.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1.1	0.9	1.4	0.9	1.3
비타민C(mg)	28.3	37.2	42.5	24.7	38.4	31.9	45.5	71.9
칼슘(mg)	278	339	361.6	444.6	381.7	299.5	348.9	333.3
철(mg)	3.9	5.2	5.1	4.6	5.4	4.4	6.2	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.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)

	4월 12일(월)	4월 13일(화)	4월 14일(수)	4월 15일(목)	4월 16일(금)
주간 학교급식 영양량	·찰현미밥 ·쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) ·닭볶음탕(5.6.) ·시금치나물 ·타코야끼(1.5.6.12.13.) ·포기김치(9.) ·요하임(2.)	·카레라이스(1.2.6.10.) ·비타민무침 ·왕새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.16.) ·바베큐립(10.13.) ·포기김치(9.) ·구슬아이스크림(2.)	·계란파국 ·짜장면(2.5.6.13.16.) ·단무지 ·해파리냉채(1.5.6.8.13.) ·군만두/초간장(1.5.6.10.13.15.16.18.) ·닭떡꼬치구이(5.6.15.) ·포기김치(9.) ·딸기&연유(2.) ·수제청포도에이드	·혼합잡곡밥 ·호박고추장찌개 ·돼지갈비찜(10.13.) ·세발나물무침(5.6.13.) ·오징어김치전(6.9.17.) ·구이김(13.) ·포기김치(9.) ·바나나	·추가밥 ·꼬마쌀국수(숙주/레몬/양파)(6.12.) ·연근조림(5.6.13.) ·깻잎지무침(13.18.) ·낙지볶음(소면x)(5.6.) ·구이김(13.) ·포기김치(9.) ·앙팡요구르트(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
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	24	990	1081.2	1276.2	922.8	849.3
탄수화물(g)			55.1	117.8	131.5	174.6	136.9	151.6
단백질(g)	18.4	18.4	16.6	42.8	40.5	51.9	46.1	33.3
지방(g)			28.3	39.3	45	40.8	23.4	14.1
비타민A(R.E)	189	267	341.1	501.3	124.8	194.9	466.9	417.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.7	0.6	0.6	1	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.2	0.8	0.5	2.6	1.1	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	37.7	17.1	12	109	25.9	24.7
칼슘(mg)	278	339	315.1	294.5	186.2	558.4	324.2	212.2
철(mg)	3.9	5.2	7.9	5.8	6.3	16.5	5.5	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.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 (석식)

주간 학교급식 영양량	4월 12일(월)	4월 13일(화)	4월 14일(수)	4월 15일(목)	
	・차조밥 ・콩나물국밥&김가루(1.5.13.) ・잡채(5.6.13.) ・제육볶음(5.6.10.13.) ・포기김치(9.) ・오렌지나무 ・양배추쌈/쌈장(5.6.) ・간식/군계란+너티초코(1.2.)	・기장밥 ・어묵국(1.5.6.13.) ・꽃상추들깨가루무침 ・치즈불닭(2.) ・잔멸치볶음(9.13.) ・포기김치(9.) ・간식/크로크무슈+아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・캐리요구르트(2.)	・찹쌀밥 ・돈육김치찌개(5.10.) ・오이생채(13.) ・코다리조림 ・구이김(13.) ・푸실리파스타그라탕(1.2.5.6.10.13.) ・알타리김치 ・오렌지 ・간식/떡국&닥터캡슐(1.2.13.16.)	・찰현미밥 ・콩나물국 ・치커리사과무침 ・춘천닭갈비 ・간식/볶음우동&2%음료(2.5.6.9.10.12.13.16.18.) ・고구마맛탕(5.) ・포기김치(9.) ・요플레(2.)	

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	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	826	826	10.4	890.2	1071.3	694.2	1060.2	
탄수화물(g)			58.4	119.9	141.7	108.8	196.6	
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	48.6	49.2	34.9	40.6	
지방(g)			21.7	26.2	34.9	14.5	17.8	
비타민A(R.E)	189	267	310.8	846.6	168.4	209.3	202.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.8	0.5	0.3	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	1.3	0.8	0.7	0.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	39.9	24.7	94.8	40.6	23.3	
칼슘(mg)	278	339	363.8	494.7	472	528	265	
철(mg)	3.9	5.2	9.6	5.2	11	3	22.8	

* 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.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

**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.**