

# 주간식단표

기간 2021년 4월 19일 ~ 2021년 4월 25일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

## 1학기지필고사

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	4월 19일	4월 20일	4월 21일	4월 22일	4월 23일	4월 24일	4월 25일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	참치김치찌개	조랭이떡국	호박고추장찌개	사골우거지국	황태해장국		
	스크램블에그	한우사태짬	삼치데리야끼구이	훈제오리감자볶음	닭다리살칠리소스볶음		
	임연수구이	시금치나물	계란찜	진미채무침	연두부짬/양념간장		
	고구마슈크림데니쉬	모닝빵/포도빵	레즈롤빵	생우유식빵&땅콩잼	초코소라빵		
	골드파인애플/오레오오즈	배/초코칩스	오렌지/아몬드후레이크	포도/오곡코코볼	사과/콘앤스위트		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	581.4kcal/18.1g	689.6kcal/27.7g	507.7kcal/31.3g	629.6kcal/20.5g	608.9kcal/30g		
중식	혼합잡곡밥	곤드레나물밥	찰현미밥	참쌀밥	찰현미밥		
	짬뽕국	통배추국	돼지국밥/부추	시래기된장국	부대찌개		
	순살치킨/양념치킨소스	황태양념구이	간썬새우	안동찜닭	계란말이/케찹		
	두부조림	감자행조림	쇠고기가지볶음	해물파전&초간장	가자미카레구이		
	비타민무침	과일샐러드	오이생채	비름장무침	콩나물무침/구이김		
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치	깍두기		
	요플레바이오플레(청포도)	허쉬초코칩쿠키/매실차	요하임	초코꿀단지	캐리요구르트		
kcal/g	841.2kcal/20.1g	969.8kcal/48.6g	775.4kcal/45.4g	791.7kcal/40.9g	801kcal/38.7g		
석식	서리태밥	참쌀밥	참쌀밥	보리밥			
	쇠고기미역국	매콤콩나물국	된장찌개	스끼야끼			
	한우불고기	수제돈가스/소스	돈삼겹살김치찜	갈치조림			
	명엽채볶음	졸면무침	문어포파리고추조림	데리야끼소시지볶음			
	양배추/오이/쌈장	양송이버섯볶음	숙주나물/구이김	꽃상추무침			
	포기김치	포기김치/단무지	열무김치	포기김치			
	오렌지	캐플주스	블루베리즙(폴무원)	쁘띠첼			
kcal/g	1075.8kcal/44.4g	906.7kcal/30.6g	952.4kcal/33.9g	1022.9kcal/50.3g			
간식	떡볶이&순대	던킨도너츠	주먹밥	브리또			
	카프리썬	저지방우유	2%음료	토레타			

\* 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),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 19일(월)	4월 20일(화)	4월 21일(수)	4월 22일(목)	4월 23일(금)
주간 학교급식 영양량				• 참쌀밥(조식) • 참치김치찌개. • 스크램블에그 (액상란)/케찹 (1.10.13.) • 임연수구이(6.) • 고구마슈크림데 니쉬 (1.2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 오레오오즈 (2.5.6.13.) • 샐러드+우유+돌 김+알타리 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 조랭이떡국 (1.5.6.13.16.) • 한우사태짬 • 시금치나물 • 모닝빵(뚜쥬)/ 포도잼 (1.2.5.6.13.) • 샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.) • 초코ček스(시리 얼)(6.) • 배 • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 호박고추장찌개 • 계란찜(액 란)(1.) • 삼치데리야끼구 이 • 레즈롤빵 (1.2.5.6.) • 아몬드후레이크 (시리얼)(6.) • 오렌지 • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 사골우거지국 (조) • 진미채우침 (5.6.13.17.) • 훈제오리감자볶 음(1.5.6.13.) • 생우유식빵&땅 콩잼 (2.4.5.6.13.) • 오곡코코볼(시 리얼)(2.6.) • 샐러드+우유+돌 김+깍두기 (2.9.13.) • 포도	• 찰현미밥(조식) • 황태해장국(5.) • 연두부+양념장 (5.6.) • 닭다리살칠리소 스볶음 (5.6.12.13.) • 초코소라빵 (1.2.5.6.) • 콘앤스위트 (5.6.13.) • 사과 • 샐러드+우유+돌 김+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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-26.9	581.4	689.6	507.7	629.6	608.9
탄수화물(g)			56	82.2	106.3	75.9	76.3	83.8
단백질(g)	18.4	18.4	18.1	27.7	31.3	20.5	30	27.7
지방(g)			25.9	13.6	16.8	14.8	23.1	19
비타민A(R.E)	189	267	410.9	369	399.5	352	310.1	624.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.3	0.4	0.7	1.1
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	1	1	0.8	1.1	1.3	1
비타민C(mg)	28.3	37.2	42.5	43.7	25.3	45.3	49.8	48.5
칼슘(mg)	278	339	293.5	322	263.2	285.4	278.5	318.3
철(mg)	3.9	5.2	4.2	5.4	4.2	3	4.2	4.2

\* 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.잰

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	4월 19일(월)	4월 20일(화)	4월 21일(수)	4월 22일(목)	4월 23일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥 (6.9.10.13.)</li> <li>• 짬뽕국 (5.6.)</li> <li>• 비타민우침 (5.6.)</li> <li>• 두부조림 (5.6.)</li> <li>• 순살치킨&amp;양념치킨소스 (5.6.12.13.15.)</li> <li>• 포기김치(9.)</li> <li>• 요플레바이오플레(청포도)(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 곤드레나물밥/간장양념장(5.6.)</li> <li>• 통배추국 (1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>• 과일샐러드 (1.5.12.)</li> <li>• 황태양념구이 (1.5.12.)</li> <li>• 포기김치(9.)</li> <li>• 허쉬초코릿칩쿠키(1.2.5.6.)</li> <li>• 매실차</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥 (5.6.9.10.)</li> <li>• 돼지고기국밥&amp;부추 (5.6.9.10.)</li> <li>• 오이생채(13.)</li> <li>• 쇠고기가지볶음 (16.)</li> <li>• 깎쇼새우 (5.6.9.12.13.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 요하임(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥 (5.6.)</li> <li>• 시래기된장국 (5.6.)</li> <li>• 비빔장무침 (5.6.)</li> <li>• 안동찜닭(8.)</li> <li>• 해물파전/양파간장(5.6.9.13.)</li> <li>• 포기김치(9.)</li> <li>• 초코꿀단지(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰현미밥 (1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>• 부대찌개 (1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>• 콩나물우침 (1.5.12.13.)</li> <li>• 계란말이&amp;케찹(액란)(1.5.12.13.)</li> <li>• 구이김(13.)</li> <li>• 가자미카레구이(2.5.6.13.16.)</li> <li>• 깍두기(9.13.)</li> <li>• 캐리요구르트(2.)</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/			
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	1.2	841.2	969.8	775.4	791.7	801
탄수화물(g)			56.4	110.8	137.1	123.4	114.7	104
단백질(g)	18.4	18.4	20.1	48.6	45.4	40.9	38.7	36.7
지방(g)			23.5	22.4	28.6	12.4	19.8	26.1
비타민A(R.E)	189	267	302.2	206.7	230.5	133.9	588.7	351.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.8	0.6	0.6	0.9	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	13.9	11.2	32.7	4.5	10.2	10.9
칼슘(mg)	278	339	353.7	355.3	379.2	240.7	545.7	247.4
철(mg)	3.9	5.2	5.4	4.4	5.4	5.9	6.1	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.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.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				4월 19일(월)	4월 20일(화)	4월 21일(수)	4월 22일(목)	4월 23일(금)	
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 서리태밥</li> <li>· 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)</li> <li>· 한우불고기(13.)</li> <li>· 명엽채볶음(13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 오렌지</li> <li>· 양배추쌈/오이/쌈장(5.6.)</li> <li>· 간식/떡볶이&amp;순대+카프리썬(1.2.5.6.10.13.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 매콤콩나물국(5.6.)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 쫄면무침</li> <li>· 양송이볶음</li> <li>· 수제돈가스 &amp; 소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 캐플주스</li> <li>· 간식/던킨도너츠+저지방우유(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 간식/주먹밥+2%음료(1.2.5.6.9.10.11.13.)</li> <li>· 된장찌개(기본)(5.6.)</li> <li>· 문어포파리고추볶음(5.6.13.)</li> <li>· 돈삼겉김치찜</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 열무김치</li> <li>· 블루베리즙(플무원)(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 보리밥</li> <li>· 스키야끼(5.12.16.)</li> <li>· 갈치조림(5.6.)</li> <li>· 꽃상추무침</li> <li>· 데리야끼소시지볶음(6.10.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 뿌띠첼(1.5.13.)</li> <li>· 간식/브리또+토레타(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> </ul>		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀				국내산	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	국내산	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	826	826	19.8	1075.8	906.7	952.4	1022.9		
탄수화물(g)			59.5	181.4	117.1	143.8	138.4		
단백질(g)	18.4	18.4	16.3	44.4	30.6	33.9	50.3		
지방(g)			24.2	19.7	27.4	27.1	30.6		
비타민A(R.E)	189	267	178.8	104.3	247.1	244	119.8		
티아민(mg)	0.34	0.43	4.9	0.4	17.8	0.7	0.8		
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.3	0.8	11.3	0.5	0.7		
비타민C(mg)	28.3	37.2	39.9	34.1	78.4	15.6	31.3		
칼슘(mg)	278	339	335.9	213	413.7	191.5	525.4		
철(mg)	3.9	5.2	10.3	8.4	6.5	22	4.3		

\* 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.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.\*\*"