

주간식단표

기간 2021년 4월 26일 ~ 2021년 4월 30일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	4월 26일	4월 27일	4월 28일	4월 29일	4월 30일	5월 1일	5월 2일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	북어채우국	쇠고기미역국	된장찌개	근대된장국	북어채계란국		
	떡갈비야채볶음	닭다리살데리야끼구이	제육볶음	한우불고기	한우스튜		
	계란찜	두부조림	참치마요네즈	깻잎지무침/찐계란	숙주나물		
	구름크림빵	소보루빵	샌드위치식빵/사과잼	모닝빵/포도잼	우유가좋은뽀로로케익		
	오렌지/그레놀라	배/초코칩스	바나나/아몬드후레이크	사과/콘앤스위트	자몽&연유/오레오오즈		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	597.1kcal/ 26.2g	674.6kcal/ 31.9g	666.9kcal/ 30.6g	625.6kcal/ 29.9g	698.2kcal/ 32g		
중식	보리밥	참쌀밥	나시고랭볶음밥	물냉면	찰현미밥		
	시래기된장국	돈육김치찌개		추가밥	얼갈이배추국		
	돈파육	영광굴비구이	미소장국	돈육구이	춘천닭갈비		
	도토리묵우침	궁중떡볶이	닭날개버터치킨	애호박느타리버섯볶음	진미채호두볶음		
	과리고추멸치볶음	치커리유자청우침/구이김	실곤약야채우침	꽃상추우침	시금치나물		
	보쌈김치	깍두기	포기김치	포기김치/카스테라경단	알타리김치		
	아침에주스(사과)	장프로바이오틱	잇츠와플(아이스크림)	마시는아이라브요거트(망고바나나)	비요뜨(초코크리스피)		
kcal/g	932.2kcal/ 32.3g	899.3kcal/ 45.4g	960.7kcal/ 45.8g	999.5kcal/ 43.3g	791.3kcal/ 46.8g		
석식	현미참쌀밥	추가밥	차수수밥	차조밥			
	감자탕	크림스프&모닝빵&버터&딸기잼	떡만두국	쇠고기우국			
	자반고등어구이	함박스테이크	공치조림	코다리살강정			
	잡채	막대감자튀김/케찹	감자그라탕	탕평채			
	야채스틱&쌈장	양송이버섯볶음	오이생채	브로컬리초회/구이김			
	깍두기	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치			
	16곡곶선식	골든파인애플	아침에주스(미니)	대추토마토			
kcal/g	1132.9kcal/42.5g	1480.8kcal/42g	899.2kcal/37.2g	932.3kcal/48.7g			
간식	샌드위치	따뜻한백설기	잔치국수	아메리칸핫도그			
	딸기우유	알로에주스	컵과일	살롱밀크티			

* 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), 꾸꾸미(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 26일(월)	4월 27일(화)	4월 28일(수)	4월 29일(목)	4월 30일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 북어채무국(5.6.) · 계란찜(액란)(1.) · 떡갈비야채볶음 · 구름크림빵(1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 오렌지 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 두부조림(5.6.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 소보로빵(1.2.5.6.13.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 체육볶음(5.6.10.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 바나나 · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 근대된장국(5.6.) · 찌개란(1.) · 깻잎지무침(13.18.) · 한우불고기(13.) · 모닝빵(뚜추)/포도잼(1.2.5.6.13.) · 콘앰스위트(5.6.13.) · 사과 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 북어채계란국(1.9.13.) · 한우스튜(1.2.5.6.12.13.16.) · 속주나물 · 우유가죽은보로로케익(1.2.5.6.) · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 자몽 & 연유(2.) · 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/
돈파육				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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-21	597.1	674.6	666.9	625.6	698.2
탄수화물(g)			53.9	75.6	91.3	93.9	89.5	94.3
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	26.2	31.9	30.6	29.9	32
지방(g)			27.8	21.2	21.1	20.6	17.2	21.8
비타민A(R.E)	189	267	415.3	306.6	295.2	320.1	859	295.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.7	0.4	0.7	1.1	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.2	1.3	0.9	1.4	1.4	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	36	55.9	19.1	33.3	47	24.6
칼슘(mg)	278	339	327.8	308.7	311.2	366.5	325.9	326.9
철(mg)	3.9	5.2	4.5	3.8	3.5	6.2	5.3	3.8

* 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				4월 26일(월)	4월 27일(화)	4월 28일(수)	4월 29일(목)	4월 30일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 보리밥 · 시래기된장국 · 잔멸치파리고추볶음 · 동파육 (5.6.10.13.18.) · 도토리묵우침 (5.6.) · 보쌈김치 · 아침에주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 돈육김치찌개 (5.10.) · 치커리유자청무침 (13.) · 궁중떡볶이 · 구이김 (13.) · 영광굴비구이 (6.13.) · 깍두기(9.13.) · 장프로바이오틱스 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 나시고랭볶음밥 (1.5.6.8.9.13.17.18.) · 미소장국(5.6.) · 실근약야채우침 (5.6.) · 버터닭날개튀김 (1.2.5.6.12.13.15.) · 포기김치(9.) · 잇츠와플(아이스크림)(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 꽃상추무침 · 물냉면(1.3.5.6.) · 돈육구이(5.6.) · 애호박느타리버섯볶음(9.) · 포기김치(9.) · 카스테라경단 (1.2.5.13.) · 마시는아이러브요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 열갈이배추국 (5.6.) · 진미채호두볶음 · 시금치나물 · 춘천닭갈비 · 알타리김치 · 비요프(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/
돈파육				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	11	932.2	899.3	960.7	999.5	791.3
탄수화물(g)			55.5	105	138.7	125.2	164.4	108.6
단백질(g)	18.4	18.4	18.5	32.3	45.4	45.8	43.3	46.8
지방(g)			26	44.6	18.2	30.9	18.5	21.5
비타민A(R.E)	189	267	255.2	172	205	298.7	95.3	505.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.8	0.4	0.4	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.7	0.8	0.7	0.6	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	30.2	103.7	12.4	6.1	5.9	23
칼슘(mg)	278	339	336.7	262.4	407.7	367.6	185.9	459.7
철(mg)	3.9	5.2	5.1	3.9	9.2	4.5	3.6	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.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

주간 학교급식 영양량				4월 26일(월)	4월 27일(화)	4월 28일(수)	4월 29일(목)
				<ul style="list-style-type: none"> ·찰현미밥 ·감자탕(5.6.10.) ·잡채(5.6.13.) ·자반고등어구이(6.7.13.) ·깍두기(9.13.) ·16곡곶선식두유(5.) ·간식/샌드위치&딸기우유(1.2.5.6.10.12.13.) ·야채스틱+쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> ·추가밥 ·크림스프(1.2.5.6.13.) ·양송이버섯볶음 ·막대감자튀김&케첩(5.6.12.) ·수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) ·포기김치(9.) ·오이피클 ·모닝빵&딸기잼&버터(1회용)(1.2.5.6.13.) ·골드파인애플 ·간식/따뜻한백설기+알로에주스(2.5.11.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> ·차수수밥 ·떡만두국(1.5.6.10.13.16.) ·간식/잔치국수&컵과일(1.5.6.9.13.) ·공치조림 ·오이생채(13.) ·감자그라탕(수제)(1.2.5.6.) ·포기김치(9.) ·아침에주스(미니)(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> ·차조밥 ·쇠고기무국(한우)(16.) ·브로컬리초화 ·탕평채 ·코다리살강정(4.5.6.12.13.) ·구이김(13.) ·포기김치(9.) ·간식/아메리칸핫도그&살롱밀크티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ·대추토마토(12.)
식재료	원산지						
쌀	국내산						
김치류/고춧가루	국내산/국내산						
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산						
돼지고기/가공품	국내산/국내산						
닭고기/가공품	국내산/국내산						
오리고기/가공품	국내산/국내산						
낙지/가공품	베트남/						
명태/가공품	러시아/러시아						
고등어/가공품	국내산/						
갈치/가공품	국내산/						
오징어/가공품	국내산/						
돈파육	국내산/						
참조기/가공품	국내산/						
다량어/가공품	/참치캔:원양산						
아귀/가공품	국내산/						
주꾸미/가공품	베트남/						
두부	국내산						
콩	국내산						
비고							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	34.5	1132.9	1480.8	899.2	932.3
탄수화물(g)			60.6	171.1	237	156.4	116.7
단백질(g)	18.4	18.4	15.2	42.5	42	37.2	48.7
지방(g)			24.2	32	43.8	16.4	28.9
비타민A(R.E)	189	267	257.9	266.5	189.5	218.6	356.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.6	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.9	0.6	0.5	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	43.2	22.9	52.2	75.3	22.3
칼슘(mg)	278	339	389.1	541.8	216.8	350.4	447.4
철(mg)	3.9	5.2	6.8	14.1	5.1	3.8	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.명콩 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.****