

주간식단표

기간 2021년 5월 3일 ~ 2021년 5월9일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 3일	5월 4일	5월 5일	5월 6일	5월 7일	5월 8일	5월 9일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	쇠고기우육	호박고추장찌개	된장찌개	사골우거죽국	황태해장국		
	두부조림	돈안심장조림	한우버섯불고기	코다리조림	매운돼지갈비찜		
	데리야끼소시지떡볶음	오이생채	시금치나물	어묵채볶음	애호박느타리버섯볶음		
	촉촉한고구마케익	모닝빵/땅콩잼	소보로빵	초코소라빵	부드러운카스테라		
	바나나/아몬드후레이크	오렌지/초코칩스	사과/그레놀라	배/콘앤스위트	포도/오곡초코볼		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	748.5kcal/29.3g	640.3kcal/30g	625.4kcal/27.2g	493.4kcal/24.5g	598.8kcal/24.8g		
중식	모밀국수	참쌀밥	자장밥	추가밥	카레라이스		
		쇠고기미역국		미소장국			
	후리가케밥	훈제오리/허니머스터드	무채국	새우튀김/타르타르소스	장각오븐구이/허니머스터드		
	수제돈가스/소스	김치전	팔보채	로제파스타	쫄면무침		
	새송이가지볶음	무쌈/신선초장무침	계란후라이	메쉬드포테이토	오렌지		
	단무지/포기김치	열무김치	단무지/포기김치	포기김치/오이피클	포기김치		
	요플레	사과나무	수제자몽에이드/조각케익	꿀단지	캐리요구르트		
kcal/g	948.4kcal/27.3g	929.7kcal/34.3g	811.3kcal/38.7g	952kcal/40.2g	901.5kcal/45.5g		
석식	보리밥	참쌀밥	기장밥	차조밥			
	버섯찌개	어묵탕	콩나물국밥	근대된장국			
	언양식스테이크/소스	치즈불닭	안동찜닭	제육볶음			
	가자미조림	김당면말이튀김/초간장	명엽채볶음	고구마맛탕/구이김			
	콩나물파채무침	비름장무침	브로콜리초회	양배추쌈/쌈장			
	알타리김치	포기김치	알타리김치	포기김치			
	뽕떡	대추토마토	양파요구르트	캐플주스			
kcal/g	1004kcal/47.7g	1031.2kcal/43.7g	910.5kcal/39.8g	934.5kcal/28.1g			
간식	포자찜만두(5개씩)	초코머핀	주먹밥	가래떡구이/조청			
	비락식혜	저지방우유	2%음료	아침에주스			

* 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), 다량어(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)

주간 학교급식 영양량				5월 3일(월)	5월 4일(화)	5월 5일(수)	5월 6일(목)	5월 7일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥(조식) · 쇠고기무국(한우)(16.) · 두부조림(5.6.) · 데리야끼소시지떡볶음(6. 10. 13.) · 촉촉한고구마케익(1.2.5.6.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6. 13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 바나나 · 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 호박고추장찌개 · 돈안심장조림(1.5.6. 10. 13.) · 오이생채(13.) · 모닝빵(우유)/땅콩잼(1.2.4.5.6. 13.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6. 13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 오렌지 · 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 시금치나물 · 한우버섯불고기 · 소보로빵(1.2.5.6. 13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6. 13.) · 사과 · 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 사골우거지국(조) · 어묵채볶음(6.) · 코다리조림 · 초코소라빵(1.2.5.6.) · 콘앤스위트(5.6. 13.) · 배 · 샐러드+우유+들김+깍두기(2.9. 13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 황태해장국(5.) · 매운돼지갈비찜(5.6. 10. 13.) · 애호박느타리버섯볶음(조식)(9.) · 부드러운카스테라(1.2.5.6. 13.) · 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9. 13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) · 포도
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	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
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/
다랑어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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	-24.8	748.5	640.3	625.4	493.4	598.8
탄수화물(g)			56.8	100.6	87.4	93	78.4	87.6
단백질(g)	18.4	18.4	17.2	29.3	30	27.2	24.5	24.8
지방(g)			26	25.7	20.5	17.6	9.5	17.7
비타민A(R.E)	189	267	399.4	218.3	321.2	388	631.1	438.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.7	0.5	1	0.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.2	1.2	1	1.4	0.9	1.5
비타민C(mg)	28.3	37.2	42.3	38.3	31.6	49.4	44.2	47.9
칼슘(mg)	278	339	318.1	332.1	307.4	307.9	301.9	341.3
철(mg)	3.9	5.2	3.8	3.8	3.2	4.5	3.8	3.5

* 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 3일(월)	5월 4일(화)	5월 5일(수)어린이날	5월 6일(목)	5월 7일(금)
				· 후리가케주먹밥 · 모밀국수 (3.5.6.7.13.18.) · 새송이가지볶음 · 단무지 · 수제돈가스 & 소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.)	· 참쌀밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 신선초초장무침(5.6.) · 김치전(6.9.) · 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) · 열무김치 · 사과나무 · 무쌈	· 짜장밥(2.5.6.10.13.) · 무채국.(5.6.) · 무채국. · 계란후라이(1.) · 단무지 · 팔보채(17.) · 포기김치(9.) · 조각케익(1.2.5.6.) · 수제자몽에이드(13.)	· 추가밥 · 미소장국(5.6.) · 새우튀김/타르타르소스 (1.5.6.9.16.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 풀단지(2.) · 메쉬포테이토(2.13.) · 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.)	· 카레라이스(1.2.6.10.) · 쫄면무침 · 장각오븐구이/허니머스터드(1.2.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 오렌지 · 캐리요구르트(2.)
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	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
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/
다랑어/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/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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	10	948.4	929.7	811.3	952	901.5
탄수화물(g)			55.2	154.7	119.2	118.6	121.6	128.7
단백질(g)	18.4	18.4	16	27.3	34.3	38.7	40.2	45.5
지방(g)			28.9	26.9	35.3	20.7	38	28.6
비타민A(R.E)	189	267	346.9	170.2	653.4	122.6	458.8	329.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.2	0.4	0.3	0.6	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.7	0.8	1.1	0.6	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	24.8	21.9	27	22.2	17.1	35.8
칼슘(mg)	278	339	298.6	214.3	143.4	347.3	570.1	218
철(mg)	3.9	5.2	5.2	3.3	4.4	4.5	7.4	6.4

* 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.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)

주간 학교급식 영양량	5월 3일(월)	5월 4일(화)	5월 5일(수)	5월 6일(목)	5월 7일(금)			
	• 보리밥 • 버섯찌개 (5.6.13.16.) • 콩나물파채무침 • 가자미조림 • 연양식스테이크/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.) • 알타리김치 • 뽕피첼(1.5.13.) • 간식/포자짬만두 +비락식혜 (1.5.6.10.16.18.)	• 찹쌀밥 • 어묵탕 (1.5.6.13.) • 비빔장무침 (5.6.) • 치즈불닭(2.) • 김당면말이튀 김&초간장 (1.5.6.13.) • 포기김치(9.) • 대추도마도 (12.) • 간식/초코머핀 +저지방우유 (1.2.5.6.)	• 간식/주먹밥 +2%음료 (1.2.5.6.9.10.11.13.) • 기장밥 • 콩나물국밥 (1.5.13.) • 브로컬리초회 • 안동찜닭(8.) • 명엽채볶음 (13.) • 알타리김치 • 양팍플러스요 구르트(2.)	• 차조밥 • 근대된장국 (5.6.) • 체육볶음(석 식)(10.) • 고구마맛탕 (5.) • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 캐플주스 • 양배추쌈/쌈장 (5.6.) • 간식/가래떡& 조청+아침에주스 (2.5.13.)				
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				
콩	국내산	국내산	국내산	국내산				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	17.4	1004	1031.2	910.5	934.5	
탄수화물(g)			64	151	132.3	150.4	197.5	
단백질(g)	18.4	18.4	16.2	47.7	43.7	39.8	28.1	
지방(g)			19.9	23.9	36.3	17.2	9.8	
비타민A(R.E)	189	267	212.1	66.7	231.4	262.1	288	
티아민(mg)	0.34	0.43	4.6	0.5	0.3	0.4	17.2	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.1	0.7	0.6	0.5	10.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	48.7	9.6	19.2	14.2	151.7	
칼슘(mg)	278	339	265.9	178.6	508.1	218.7	158.3	
철(mg)	3.9	5.2	9.7	3.4	10.5	21.6	3.3	

* 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

"**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.**"