

# 주간식단표

기간 2021년 5월 10일 ~ 2021년 5월 16일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

## 스승의날특식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 10일	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일	5월 15일	5월 16일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	어묵국 (연육:외국산)	근대된장국	장터국밥	떡국	공국		
	스크램블에그/케찹 (돈육:외국산)	한우버섯불고기	돈육장조림	삼치데리야끼구이	미트볼케찹조림		
	돈육김치볶음	브로컬리초화	참치마요네즈	계란찜	명엽채볶음		
	모닝빵/딸기잼	고구마슈크림데니쉬	샌드위치식빵/사과잼	후레쉬크림빵	꼬마부시맨빵/버터&딸기잼		
	오렌지/콘앤스위트	참외/초코чек스	바나나/아몬드후레이크	레드글로브/그래놀라	배/오레오오즈		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	668.7kcal/33.2g	603.3kcal/25g	682.4kcal/35.4g	581.9kcal/22.9g	713.6kcal/31.6g		
중식	콩나물물밥/양념간장	참쌀밥	잔치국수	하이라이스	찰현미밥		
	시래기된장국	닭곰탕*닭죽	추가밥		돈육김치찌개		
	연양식불고기	온두부/볶음김치	통삼겹살구이	순살치킨/양념치킨	대구살스테이크/소스		
	부추야채전	오징어튀김/초간장	모듬쌈	해파리냉채	두부조림		
	파채무침	토마토&황설탕	잡채/골뱅이무침	오렌지	오이생채/구이김		
	열무김치	깍두기	수박/식혜/포기김치	포기김치	열무김치		
	매일바이오희이버앤칼슘	매실차	꿀떡	캐리요구르트	장프로바이오틱		
kcal/g	922.6kcal/46g	849.7kcal/45.3g	1288.8kcal/45.1g	869.2kcal/42.1g	637.5kcal/38.6g		
석식	혼합잡곡밥	기장밥	참쌀밥	보리밥			
	쇠고기미역국	짬뽕국	맑은콩나물국	쇠고기무국			
	가자미카레구이	돈육구이	닭볶음탕	낙지볶음			
	치즈떡볶이 (연육:외국산)	양송이행볶음/구이김	치즈볼튀김/케찹	단호박그라탕			
	비타민무침	신선초야채초장무침	비름장무침	꽃상추무침			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	골드파인애플	요하임	아침에주스미니(포도)	뽕씨첼			
kcal/g	1099.6kcal/35.5g	779.1kcal/47.2g	906.9kcal/30.4g	1034.5kcal/39.4g			
간식	미트소스스파게티	롤피자	애플파이	사천짜장면			
	알로에주스	트로피칼오렌지주스	민트초코라떼	아침에주스			

\* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

\* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지(국내산), 낙지(베트남산), 쭈꾸미(베트남산), 아귀(국산), 다량어(참치켄 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)

				5월 10일(월)	5월 11일(화)	5월 12일(수)	5월 13일(목)	5월 14일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찹쌀밥 • 어묵국 (1.5.6.13.) • 돈육김치볶음 • 스크램블에그/케찹(1.10.13.) • 견과류(아침제공)(5.6.) • 모닝빵(뚜주)/딸기잼(1.2.5.6.13.) • 콘앤스위트(5.6.13.) • 오렌지 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 근대된장국 (5.6.) • 브로컬리초회 • 한우버섯불고기 • 고구마슈크림데니쉬(1.2.5.6.13.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리얼)(6.) • 참외 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 장터국 밥.(5.6.16.) • 돈육장조림(1.5.6.10.13.) • 참치마요네즈(1.5.13.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 바나나 • 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 계란찜(엑란)(1.) • 삼치데리야끼구이 • 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 청포도 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 떡국(1.2.13.)	• 찰현미밥 • 곰국(16.) • 미트볼케첩조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) • 명엽채볶음(13.) • 배 • 오레오오즈(2.5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)
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	-21.3	668.7	603.3	682.4	581.9	713.6
탄수화물(g)			55	89	86.5	90.2	90.9	91.2
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	33.2	25	35.4	22.9	31.6
지방(g)			26.8	20.6	16.6	20.2	14.8	24.8
비타민 A(R.E)	189	267	385.5	545.3	423.6	321.6	325.4	311.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	1	0.4	0.5	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1.2	0.8	1.4	1.2	0.8
비타민 C(mg)	28.3	37.2	29.4	52.4	20.4	26.7	32.8	14.9
칼슘(mg)	278	339	326.8	376.6	292.7	335.4	325.7	303.6
철(mg)	3.9	5.2	4.4	4.4	3.5	7.1	3.3	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 경

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.잿

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				5월 10일(월)	5월 11일(화)	5월 12일(수)	5월 13일(목)	5월 14일(금)
주간 학교급식 영양량				• 콩나물밥&양념 간장 (5.6.14.16.18.) • 시래기된장국 • 파채무침(5.6.) • 언양식불고기 (5.6.13.) • 부추야채전 (5.6.) • 열무김치 • 매일바이오회이 버앤칼슘(2.)	• 찹쌀밥 • 닭곰탕/닭죽 • 온두부+김치볶 음 • 오징어튀김(수 재)/초간장 (2.5.6.13.) • 깍두기(9.13.) • 토마토&황설탕 • 매실차	• 추가밥 • 잔치국 수.(1.6.9.13.) • 잡채(5.6.13.) • 골뱅이무침 • 모듬쌈(5.6.) • 통삼겹살구이 • 포기김치(9.) • 수박 • 꿀떡(5.13.) • 식혜	• 하이라이스 (10.) • 해파리냉채(중 식)(1.5.6.8.13.) • 순살치킨&양념 치킨소스 (5.6.12.13.15.) • 포기김치(9.) • 오렌지 • 캐리요구르트 (2.)	• 찰현미밥 • 돈육김치찌개 (5.10.) • 오이생채(13.) • 두부조림(5.6.) • 대구살스테이크 /소스(1.2.5.6.) • 구이김(13.) • 열무김치 • 장프로바이오틱 스(2.)
				식재료	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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산
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/
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
비고								
영양소	승인 필요 량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지 (kcal)	826	826	10.6	922.6	849.7	1288.8	869.2	637.5
탄수화물 (g)			55	131.8	110.6	162.8	131.1	92.8
단백질(g)	18.4	18.4	19	46	45.3	45.1	42.1	38.6
지방(g)			26	22.6	24.7	53.7	18.9	12.3
비타민 A(R.E)	189	267	292	305.4	187	590.1	165.2	212.3
비타민 D(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.4	1.1	0.4	0.3
리보플라 빈(mg)	0.44	0.5	0.8	1.2	0.7	0.9	0.4	0.8
비타민 C(mg)	28.3	37.2	18.9	5.1	26.6	18.4	36.6	8
칼슘(mg)	278	339	300.2	439.8	202	262.6	214.3	382.1
철(mg)	3.9	5.2	5.5	6.5	5.6	6.5	5.4	3.7

\* 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 경

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

				5월 10일(월)	5월 11일(화)	5월 12일(수)	5월 13일(목)	5월 14일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 혼합잡곡밥 • 쇠고기미역국 (한우)(5.6.16.) • 비타민무침 • 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16.18.) • 가자미카레구이 (2.5.6.13.16.) • 포기김치(9.) • 골드파인애플 • 간식/미트소스 스파게티+알로에 주 (1.2.5.6.10.12.13.16.)	• 기장밥 • 짬뽕국 (6.9.10.13.) • 신선초야채초장 무침(5.6.) • 돈육구이(5.6.) • 양송이해물볶음 (2.6.10.) • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.) • 간식/롤피자&트 로피칼오렌지쥬스 (2.5.6.10.12.13.16.18.)	• 찹쌀밥 • 맑은콩나물국 • 닭볶음탕(5.6.) • 비름장무침 (5.6.) • 치즈볼&토마토 케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.) • 포기김치(9.) • 아침에주스(미 니)(5.13.) • 간식/애플파이+ 미트초코라떼 (1.2.5.6.)	• 보리밥 • 쇠고기무국(한 우)(16.) • 단호박그라탕 (2.5.6.10.) • 꽃상추무침 • 낙지볶음(소면 x)(5.6.) • 포기김치(9.) • 뽕피첼 (1.5.13.) • 간식/ 사천짜장 면+아침에주스 (1.2.5.6.12.13.16.18.)		
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)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	국내산(한우)/국 내산	/	
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	권장 필요 량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	826	826	15.6	1099.6	779.1	906.9	1034.5		
탄수화물(g)			64.4	202.3	105.9	139.8	178.6		
단백질(g)	18.4	18.4	15.7	35.5	47.2	30.4	39.4		
지방(g)			19.9	17	20.9	25.8	22.2		
비타민 A(R.E)	189	267	392.1	164.4	291.3	554.3	558.5		
비타민 C(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.8	0.6	0.3		
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.4	0.8	0.6	1.9		
비타민 B1(mg)	28.3	37.2	63.1	38.9	88.7	21.7	103		
칼슘(mg)	278	339	448.8	352	380.3	463.7	599.2		
철(mg)	3.9	5.2	4.2	3.6	4.2	4.5	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 정

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.