

주간식단표

기간 2021년 5월 24일 ~ 2021년 5월 30일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 24일	5월 25일	5월 26일	5월 27일	5월 28일	5월 29일	5월 30일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	사골우거지국	떡국	부대찌개	쇠고기미역국		
	한우사태찜	계란찜	돈육김치볶음	한우장조림	떡갈비아채볶음		
	참치마요네즈	가자미구이/칠리소스	연두부찜/양념간장	애호박볶음	시금치나물		
	샌드위치식빵/사과잼	모닝빵/딸기잼	꼬마부시맨빵/버터	구름크림빵	생우유식빵/포도잼		
	자몽&연유/그레놀라	바나나/초코칩스	메론/ 아몬드후레이크	사과/오레오오즈	골드파인애플/코코팝스		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	671.4kcal/33.2g	595.5kcal/26.7g	753.4kcal/30.5g	616.3kcal/35.4g	600.1kcal/24.2g		
중식	차조밥	치킨마요네즈덮밥	울무밥	추가밥	참쌀밥		
	순부찌개		매콤콩나물국	미소장국	잔치국수		
	수제돈까스/수제소스	팽이된장국	한우버섯불고기	함박스테이크/소스	춘천닭갈비		
	새송이버섯볶음	롤피자	진미채우침	크림소스스파게티	햇고구마순볶음		
	꽃상추무침/구이김	실곤약야채무침	브로컬리초회/구이김	감자튀김/케찹	상추&깻잎&쌈장		
	포기김치	열무김치	포기김치	포기김치/피클	열무김치		
	요플레	수박	초코꿀단지	복숭아아이스티	쁘띠첼		
kcal/g	750kcal/28.9g	973.6kcal/43.6g	751.2kcal/49.4g	1155.6kcal/46.4g	884.9kcal/39.5g		
석식	하이라이스	찰흑미밥	혼합잡곡밥	기장밥			
		어묵탕	쇠고기우국	장터국밥			
	등갈비치즈구이	제육볶음	팔보채	코다리조림			
	떡볶이	잡채	단호박그라탕	계란후라이			
	참나물무침	양배추쌈/쌈장	비타민우침	야채스틱/쌈장/구이김			
	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기			
베지밀애플망고	과일에풍당	토마토	오렌지나무				
kcal/g	1206.1kcal/49.7g	903kcal/42g	958.2kcal/57.9g	800kcal/32.4g			
간식	크로크무슈	단호박부꾸미	장각오븐구이	군고구마			
	아침에주스	저지방우유	미닛메이드(매실)	카프리썬			

* 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(참치켄 원양산) 식육가공품(국산외만 별도표시) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산)오징어(국산),꽃게(국산),참조기(굴비:국산). 어묵(수입산을 사용합니다).

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

				5월 24일(월)	5월 25일(화)	5월 26일(수)	5월 27일(목)	5월 28일(금)
주간 학교급식 영양량				• 콩나물국밥 (1.5.13.) • 참쌀밥(조식) • 한우사태짬 • 참치마요네즈 (피클)(1.5.13.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 샌드위치식빵/ 사과잼(2.6.13.) • 자몽 & 연유 (2.) • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 사골우거지국 (조) • 계란짬(액 란)(1.) • 가자미구이&칠 리소스 (5.6.12.13.) • 모닝빵(뚜쥬)/ 딸기잼 (1.2.5.6.13.) • 샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리 얼)(6.) • 바나나 • 샐러드+우유+돌 김+알타리 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 연두부+양념장 (5.6.) • 돈육김치볶음 • 아몬드후레이크 (시리얼)(6.) • 메론 • 샐러드+우유+돌 김+알타리 (2.9.13.) • 꼬마부시프레드 & 버터(1.2.6.) • 떡국(1.2.13.)	• 찰현미밥(조식) • 부대찌개 (1.2.5.6.10.12.1 6.) • 한우장조림 (1.5.6.13.) • 애호박볶음 (13.) • 구름크림빵 (1.2.5.6.13.) • 사과 • 오레오오즈 (2.5.6.13.) • 샐러드+우유+돌 김+열무김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 쇠고기미역국 (한우)(5.6.16.) • 시금치나물 • 떡갈비아채볶음 • 우유식빵/포도 잼(2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 코코팝스(시리 얼)(6.) • 샐러드+우유+돌 김+포기김치 (2.9.13.)
				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				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	647.3	671.4	595.5	753.4	616.3	600.1
탄수화물(g)			88	87.5	88.7	103.1	79.7	81.2
단백질(g)	18.4	18.4	30	33.2	26.7	30.5	35.4	24.2
지방(g)			19.8	22.1	14.5	25.1	17	20.5
비타민A(R.E)	189	267	328.5	370.5	326	347.9	342.2	255.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.3	0.6	0.5	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	1.4	0.8	1.2	0.9	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	29.4	49.5	20	22.6	20.4	34.6
칼슘(mg)	278	339	343.7	384.4	314.4	374.1	335.1	310.4
철(mg)	3.9	5.2	4.5	6.5	3.6	4.4	5.1	2.8

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주평균 섭취량 = 주간 식단의 영양량의 합 / 식단운영일수

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				5월 24일(월)	5월 25일(화)	5월 26일(수)	5월 27일(목)	5월 28일(금)
				· 차조밥 · 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) · 꽃상추무침 · 새송이버섯볶음 · 수제돈가스 &소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.)	· 팥이된장국(5.) · 실곤약야채무침(5.6.) · 열무김치 · 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.15.) · 수박 · 롤피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	· 율무밥 · 매콤콩나물국(5.6.) · 브로콜리초회 · 진미채무침(5.6.13.17.) · 한우버섯불고기 · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 꿀단지(2.)	· 추가밥 · 미소장국(5.6.) · 크림소스스파게티 (1.2.5.6.10.13.) · 감자튀김&케첩(5.6.12.) · 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 복숭아아이스티	· 참쌀밥 · 잔치국수.(1.6.9.13.) · 상추&깻잎/쌈장(5.6.) · 춘천닭갈비 · 핫고구마순볶음 · 열무김치 · 뽕피첼(1.5.13.)
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	903.1	750	973.6	751.2	1155.6	884.9
탄수화물(g)			126.1	107.9	122.6	103.6	154.4	142.1
단백질(g)	18.4	18.4	41.6	28.9	43.6	49.4	46.4	39.5
지방(g)			27.4	22.5	37.5	16.4	41.9	18.9
비타민A(R.E)	189	267	365.1	158.6	582.2	496.5	278.8	309.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.4	0.6	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.5	0.6	0.7	0.8	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	14.5	7.6	16.6	12	17.2	18.9
칼슘(mg)	278	339	372.6	249.3	295	585.1	445.1	288.6
철(mg)	3.9	5.2	5.8	3.8	4.5	8	8.6	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

* 주평균 섭취량 = 주간 식단의 영양량의 합 / 식단운영일수

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				5월 24일(월)	5월 25일(화)	5월 26일(수)	5월 27일(목)	5월 28일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 하이라이스 (10.) • 참나물무침 (1.2.5.6.10.13.16.18.) • 등갈비치즈구이 (2.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 간식/크로크무슈+아침에주스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 베지밀애플망고 (2.5.13.)	• 찰흑미밥 • 어묵탕 (1.5.6.13.) • 잡채(5.6.13.) • 제육볶음(석식)(10.) • 포기김치(9.) • 과일에풍당 (12.) • 양배추쌈/쌈장 (5.6.) • 간식/단호박부꾸미&저지방우유 (2.5.6.13.)	• 혼합잡곡밥 • 쇠고기무국(한우)(16.) • 단호박그라탕 (2.5.6.10.) • 비타민무침 • 팔보채(17.) • 간식/장각구이/미닛메이드 (1.2.5.6.12.13.) • 토마토	• 기장밥 • 장터국밥.(5.6.16.) • 계란후라이(1.) • 코다리조림 • 구이김 (13.) • 깍두기(9.13.) • 간식/군고구마+카프리썬 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 오렌지나무 • 야채스틱(파프리카)+쌈장		
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	1004.7	1206.1	903	958.2	800	1156.2	
탄수화물(g)			152.1	185.9	150.9	113.5	147.8	162.6	
단백질(g)	18.4	18.4	47.8	49.7	42	57.9	32.4	56.9	
지방(g)			24.6	30.6	16.8	32.7	12.3	30.6	
비타민A(R.E)	189	267	457.7	318.2	674.3	479.8	686.6	129.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.8	0.8	0.3	0.4	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.8	0.9	0.7	0.6	0.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	39.6	89.8	21.6	34.4	29.7	22.3	
칼슘(mg)	278	339	296.9	438.7	382.7	317.8	156	189.1	
철(mg)	3.9	5.2	8.5	10.5	5.2	4.4	5.3	16.9	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주평균 섭취량 = 주간 식단의 영양량의 합 / 식단운영일수

* 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.****