

주간식단표

기간 2021년 5월31일 ~ 2021년6월 6일

영양사 : 박민영

(에너지kcal/단백질g)

모의고사

SAT시험

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 31일	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일	6월 6일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	쇠고기무국	순두부찌개	계란파국	조랭이떡국	돈육김치찌개		
	비엔나소시지케찹볶음	한우당면불고기	돈삼겹살김치찜	제육볶음	닭다리살데리야끼구이		
	두부조림	진미채무침	임연수블랙스테이크	비름장무침	콩나물무침		
	모닝빵/딸기잼	우유가좋은뽀로로케익	소보로빵	크로와상/사과잼	시몬케익		
	바나나/초코칩스	사과/콘앤스위트	골드파인애플/그레놀라	오렌지/오곡코코볼	대추토마토/후르츠링		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	623.1kcal//27.3g	746.7kcal//36g	751.1kcal//27g	642.3kcal//25.5g	567.6kcal//28.9g		
중식	찰현미밥	추가밥	소보로비빔밥	보리밥	추가밥		
	참치김치찌개	미소장국		쇠고기무국	모밀국수		
	돈육간장불고기	햇콩	팽이된장국	닭볶음탕	수제돈가스/소스		
	고구마볼튀김/구이김	미트소스스파게티	소떡소떡구이	애호박전	일식계란찜		
	오이생채	시저샐러드 (돈육:수입산)/소스	토마토	해파리냉채	브로컬리초회		
	알타리김치	피클/포기김치	열무김치	포기김치	포기김치/단무지		
	캐리요구르트	잇츠와플	바나나우유	생크림요거트	수박		
kcal/g	703kcal/36.5g	1218kcal/51.3g	1012.3kcal/47g	780.3kcal/45.7g	923.4kcal/29.1g		
석식	보리밥	기장밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥			
	된장찌개	맑은콩나물국	닭다리삼계탕	근대된장국			
	치즈불닭	돼지갈비찜	오징어부추전	두부김치			
	문어포파리고추볶음	멸치캐슈넛볶음	감자행조림	깐쇼새우			
	숙주나물	부추양파무침/구이김	야채스틱/쌈장	오이생채/구이김			
	포기김치	포기김치	포기김치	열무김치			
	캐플주스	요플레	대추토마토	바나나			
kcal/g	1009.4kcal/47.4g	848kcal/39.7g	917.7kcal/45.9g	1006.1kcal/43.2g			
간식	핫도그/케찹	스콘	우동	컵떡볶이(연육:수입산) /김당면말이			
	알로에주스	저지방우유	과일에풍당	베지밀			

* 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), 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)

				5월 31일(월)	6월 1일(화)	6월 2일(수)	6월 3일(목)	6월 4일(금)
				주간 학교급식 영양량	원산지	원산지	원산지	원산지
				• 찰쌀밥(조식) • 쇠고기우육(한우)(16.) • 비엔나소세지볶음(조식)(2.6.10.13.) • 두부조림(5.6.) • 모닝빵(뚜주)/딸기잼(1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리얼)(6.) • 바나나 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) • 진미채우침(5.6.13.17.) • 한우당면불고기(5.6.) • 우유가죽은뽀로로케익(1.2.5.6.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) • 콘앤스위트(5.6.13.) • 사과 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 계란파공(1.) • 돈삼겉김치찜 • 견과류(아침제공)(5.6.) • 임연수블랙스테이크(5.6.12.) • 소보로빵(1.2.5.6.13.) • 그라놀라(시리얼)(5.6.13.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) • 비빔장우침(5.6.) • 제육볶음(5.6.10.13.) • 크로와상+사과잼(1.2.5.6.13.) • 오렌지 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) • 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	• 찰현미밥 • 돈육김치찌개(5.10.) • 콩나물우침 • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 시몬케익(1.2.5.6.13.) • 대추토마토(12.) • 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+알타리(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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	666.2	623.1	746.7	751.1	642.3	567.6
탄수화물(g)			93.3	87.8	97.4	100	101.9	79.4
단백질(g)	18.4	18.4	28.9	27.3	36	27	25.5	28.9
지방(g)			20.6	18.8	24.9	28.1	15.3	15.7
비타민A(R.E)	189	267	415.4	258.8	719.3	314.9	448.1	335.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	1.4	0.6	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	0.9	1.4	1.3	1.2	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	47.6	40.4	50.2	56.5	55.2	35.7
칼슘(mg)	278	339	349.5	344.3	377.6	384.2	315.3	326
철(mg)	3.9	5.2	4	3.4	6	4.5	3.4	2.9

* 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

(중식)

청심국제고등학교

주간 학교급식 영양량				5월 31일(월)	6월 1일(화)	6월 2일(수)	6월 3일(목)	6월 4일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 참치김치찌개. 오이생채(13.) 돈육간장불고기(5.6.) 고구마볼튀김(1.2.5.6.) 구이김(13.) 알타리김치 캐리요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 미소장국(5.6.) 시저샐러/소스(1.2.5.6.10.) 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.) 햇콩(1.2.5.6.13.) 포기김치(9.) 오이피클 잇츠와플(아이스크림)(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 소보로비빔밥(1.5.6.9.13.) 팽이된장국(5.) 열무김치 바나나우유(서울우유)(2.) 토마토 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 쇠고기무국(한우)(16.) 닭볶음탕(5.6.) 해파리냉채(중식)(1.5.6.8.13.) 애호박전(1.6.) 포기김치(9.) 생크림요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 모밀국수(3.5.6.7.13.18.) 일식계란찜(6.9.) 브로컬리초회 단무지 수제돈가스 & 소스(1.2.5.6.10.12.13.) 포기김치(9.) 수박
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	927.4	703	1218	1012.3	780.3	923.4
탄수화물(g)			127.4	102.6	139.5	118.2	114.4	162.3
단백질(g)	18.4	18.4	41.9	36.5	51.3	47	45.7	29.1
지방(g)			27.7	17	53.6	30.2	16.9	20.6
비타민A(R.E)	189	267	325.3	245.8	341.4	336	353.2	349.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.6	0.5	0.5	0.4	0.2
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.5	0.6	0.6	0.8	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	22.9	8.9	26.7	32.8	19	27.2
칼슘(mg)	278	339	278.2	198.6	413	311	360.6	107.7
철(mg)	3.9	5.2	5.6	4.6	5.4	6.4	7.6	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

주간 학교급식 영양량	5월 31일(월)	6월 1일(화)	6월 2일(수)	6월 3일(목)			
	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 된장찌개(5.6.) • 문어포파리고추볶음(5.6.13.) • 숙주나물 • 치즈불닭(2.) • 간식/핫도그(크리스피)+알로에주(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 포기김치(9.) • 캐플주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 맑은콩나물국 • 돼지갈비찜(10.13.) • 부추양파무침 • 멸치캐슈넛볶음(9.13.) • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 요플레(2.) • 간식/스콘(비올)+저지방우유(2.5.6.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰흑미밥 • 닭다리삼계탕(13.) • 감자햄조림(1.2.5.6.10.13.15.16.) • 오징어부추전(5.6.17.) • 포기김치(9.) • 대추토마토(12.) • 야채스틱+쌈장 • 간식/우동+과일에풍당(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 근대된장국(5.6.) • 오이생채(13.) • 두부김치(5.9.) • 간소새우(5.6.9.12.13.) • 구이김(13.) • 열무김치 • 바나나 • 간식/떡볶이&김당면말이+베지밀(1.2.5.6.10.13.16.18.) 			
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			
비고							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	929.4	1009.4	848	917.7	1006.1
탄수화물(g)			138.8	147.8	119.4	138.5	158.7
단백질(g)	18.4	18.4	45.9	47.4	39.7	45.9	43.2
지방(g)			20.3	26.1	23.2	18.9	21.6
비타민A(R.E)	189	267	398.9	122	205.6	505.6	278
티아민(mg)	0.34	0.43	4	17.8	0.8	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	2.7	11.1	0.8	0.6	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	37	80.9	9.5	33.2	12.4
칼슘(mg)	278	339	317.8	420.2	451.5	144.5	351.1
철(mg)	3.9	5.2	5.7	4.2	3.8	4.1	10.8

* 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.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.