

주간식단표

기간 2021년 6월 7일 ~ 2021년 6월 13일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 7일	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일	6월 13일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	
	부추계란국	근대된장국	돈육김치찌개	쇠고기우국	콩나물국밥		
	떡갈비아채볶음	닭다리살바베큐소스구이	한우불고기	온두부&볶음김치	순살안동찜닭		
	두부조림	코다리조림	비름장무침	양송이행볶음	햇고구마순들깨가루볶음		
	구름크림빵	부드러운카스테라	크로와상/딸기잼	완두앙금빵	생우유식빵/땅콩잼		
	바나나/그래놀라	대추토마토/코코팍스	골드파인애플/후르츠링	포도/초코чек스	자몽&연유/오레오오즈		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	585.5kcal/28g	548.6kcal/26.4g	640.7kcal/27.7g	562.2kcal/26.2g	641kcal/28g		
중식	김치볶음밥	보리밥/약고추장	콩나물밥/부추양념간장	샐프총무김밥	카레라이스		
	무채된장국	된장찌개	팽이된장국	잔치국수	돈육샐스테이크/소스		
	치킨텐더/야채샐러드/토마토	잡채	도토리묵무침	매콤어묵볶음	메쉬드포테이토		
	또띠아/샐사소스/샤워크림	부추양파무침	인절미	닭꼬치구이	토마토		
	열무김치/오이피클	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
	초코라떼	요하임	캐리요구르트	복숭아아이스티	비요뜨		
	kcal/g	1055.1kcal/46.4g	981.4kcal/46.4g	903.1kcal/37.6g	1023.1kcal/56.3g	828.2kcal/40.3g	
석식	찰흑미밥	참쌀밥	차조밥	혼합잡곡밥			
	쇠고기미역국	어묵탕	버섯찌개	순두부찌개			
	돈안심장조림	낙지볶음/소면	영광굴비구이	연양식스테이크/파채무침			
	치즈떡볶이	단호박그라탕	스크램블에그/케찹	애호박전			
	브로컬리초회/구이김	숙주나물	꽃상추무침/구이김	돌자반볶음			
	포기김치	오이소박이	포기김치	포기김치			
	쁘띠첼	오렌지	오렌지나무	바나나			
kcal/g	1135.7kcal/51.6g	1048kcal/46.7g	983.7kcal/46g	741.4kcal/41.1g			
간식	군만두(3개씩)/간장	브리또	사천짜장면	던킨도너츠			
	비락식혜	카프리썬	블루베리즙	저지방우유			

* 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), 찌꾸미(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(수입산)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

				6월 7일(월)	6월 8일(화)	6월 9일(수)	6월 10일(목)	6월 11일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찹쌀밥(조식) • 부추계란국 (1.) • 떡갈비아채볶음 • 두부조림 (5.6.) • 구름크림빵 (1.2.5.6.13.) • 그레놀라(시리얼) (5.6.13.) • 바나나 • 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 근대된장국 (5.6.) • 코다리조림 • 닭다리살바베 큐구이 • 부드러운카스 테라 (1.2.5.6.13.) • 대추토마토 (12.) • 코코팍스(시리얼) (6.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 돈육김치찌개 (5.10.) • 비름장우침 (5.6.) • 한우불고기 (13.) • 크로와상+딸기 잼(1.2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 후르츠링(시리얼) (5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+알타리 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 쇠고기우국(한우) (16.) • 온두부+볶음김치 • 양송이행볶음 (2.6.10.) • 초코칩스(시리얼) (6.) • 포도 • 완두양금빵 (1.2.5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+열무김치 (2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 콩나물국밥&김 가루(1.5.13.) • 순살안동찜닭 (8.) • 햇고구마순들 깨가루볶음 • 생우유식빵&땅 공빵 (2.4.5.6.13.) • 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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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/
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	595.6	585.5	548.6	640.7	562.2	641
탄수화물(g)			82.6	75.8	75.6	95.1	77.7	88.9
단백질(g)	18.4	18.4	27.3	28	26.4	27.7	26.2	28
지방(g)			17.3	19.4	16.5	17.6	12.6	20.3
비타민A(R.E)	189	267	334	285	367.7	312.7	314.6	390
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.6	0.3	0.4	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	1.2	0.6	0.9	0.9	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	33.1	32.9	20.1	55.2	29.6	27.5
칼슘(mg)	278	339	339.3	369.4	298.9	329.4	360.4	338.2
철(mg)	3.9	5.2	3.4	4.2	2.2	3.8	3.8	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

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간
학교급식 영양량

				6월 7일(월)	6월 8일(화)	6월 9일(수)	6월 10일(목)	6월 11일(금)
				• 김치볶음밥 (1.2.5.6.7.10.13.15.16.) • 무채된장국(5.) • 열무김치 • 오이피클 • 초코라떼(2.) • 또띠아/ 샐사소스/샤워크림(1.2.5.6.12.13.15.18.) • 치킨텐더/야채샐러드/토마토(1.2.5.6.12.13.15.18.)	• 보리밥+약고추장(16.) • 된장찌개(기본)(5.6.) • 잡채(5.6.13.) • 부추양파무침 • 돼지갈비구이(5.6.10.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.)	• 콩나물밥&부추양념간장(5.6.14.16.18.) • 팽이된장국(5.) • 도토리묵무침(5.6.) • 수제탕수육/소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 인절미(5.) • 캐리요구르트(2.)	• 셀프충무김밥 • 잔치국수.(1.6.9.13.) • 닭꼬치(5.6.12.) • 충무식오징어무침(오징어/쪽파) • 매콤어묵볶음(1.5.6.) • 포기김치(9.) • 복숭아아이스티	• 카레라이스(1.2.6.10.) • 돈묵살스테이크/소스(5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 토마토 • 비요뜨(2.) • 메쉬포테이토(2.13.)
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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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/
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	958.2	1055.1	981.4	903.1	1023.1	828.2
탄수화물(g)			144.3	159.6	128.2	167.3	151.4	115.2
단백질(g)	18.4	18.4	45.4	46.4	46.4	37.6	56.3	40.3
지방(g)			23.9	25.4	33.2	12.7	21.5	26.7
비타민A(R.E)	189	267	215	213.7	205.6	160	256.2	239.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.6	1.2	0.5	0.6	0.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.8	0.9	0.6	1	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	20.1	39.5	14.5	10.8	15.1	20.8
칼슘(mg)	278	339	337.2	465.5	323.3	246.5	398.7	251.9
철(mg)	3.9	5.2	7.1	4.6	4.9	3.3	19.5	3.4

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

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

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청성국제고등학교

(석식)

				6월 7일(월)	6월 8일(화)	6월 9일(수)	6월 10일(목)	6월 11일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰흑미밥 • 쇠고기미역국 (한우)(5.6.16.) • 돈안심장조림 (1.5.6.10.13.) • 브로컬리초회 • 치즈떡볶이 (1.2.5.6.13.16. 18.) • 구이김(13.) • 간식/군만두+ 비락식혜 (1.5.6.10.13.15. 16.18.) • 뽕떡 (1.5.13.)	• 찰쌀밥 • 어묵탕 (1.5.6.13.) • 단호박그라탕 (2.5.6.10.) • 숙주나물 • 낙지볶음/소면 (5.6.) • 오이소박이 • 오렌지 • 간식/브리또+ 카프리썬 (1.2.5.6.10.12. 13.15.16.18.)	• 차조밥 • 버섯찌개 (5.6.13.16.) • 꽃상추무침 • 스크램블에그 (석식)/케찹 (1.10.13.) • 구이김(13.) • 영광굴비구이 (6.13.) • 포기김치(9.) • 오렌지나무 • 간식/ 사천짜 장면+블루베리쥬 (1.2.5.6.12.13. 16.18.)	• 혼합잡곡밥 • 순두부찌개(김 치x)(1.5.6.10.) • 돌자반(13.) • 파채무침 (5.6.13.) • 애호박전(판 란)(1.6.) • 연양식스테이 크/소스 (1.2.5.6.10.12. 13.) • 포기김치(9.) • 바나나 • 간식/던킨도너 츠+저지방우유 (1.2.5.6.13.)	
식재료				원산지	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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
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/	/
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	977.2	1135.7	1048	983.7	741.4	
탄수화물(g)			151.5	189.9	175	148.5	92.5	
단백질(g)	18.4	18.4	46.4	51.6	46.7	46	41.1	
지방(g)			19.9	19.7	19.6	22.8	17.6	
비타민A(R.E)	189	267	409.4	192.4	516.9	627.9	300.4	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.7	0.7	0.4	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	0.9	0.7	1.9	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	21.8	10.6	42.8	19.4	14.4	
칼슘(mg)	278	339	420.7	361.2	609.4	417.9	294.4	
철(mg)	3.9	5.2	5.3	3.3	4.3	9.6	4.1	

* 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

****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.****