

주간식단표

기간 2021년 6월 14일 ~ 2021년 6월 20일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

인도특식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 14일	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	떡국	매운어묵탕	쇠고기미역국	김치콩나물국	근대된장국		
	갈치조림	한우사대떡찜	미트볼케찹조림	훈제오리감자볶음	오삼불고기		
	쇠고기가지볶음	브로콜리초회	속주나물	진미채무침	시금치나물		
	우유가좋은뽀로로케익	모닝빵/포도잼	초코소라빵	단팥빵	꼬마부시맨빵/버터		
	수박/아몬드후레이크	골드파인애플/모듬씨리얼	메론/오곡코코볼	배/그래놀라	사과/콘앤스워드		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	701kcal / 26.3g	566.2kcal / 30g	576.1kcal / 23.4g	599.3kcal / 27.5g	598.6kcal / 20.8g		
중식	* 쌀국수 *	보리밥	차조밥	*탄두리치킨*	찰현미밥		
	추가밥	탕국	닭개장	마크리커리	부대찌개		
	닭다리살데리야끼구이	돈삼겹김치찜	해물파전	갈릭난	가자미카레구이		
	춘권피튀김/소스	탕평채	두부조림	막대감자튀김/케찹	메추리알파리고추조림		
	신선초야채초장무침	참나물무침/구이김	야채스틱&쌈장/구이김	포기김치/오이피클	애호박볶음		
	포기김치	파김치	열무김치	수박	깍두기		
	캐리요구르트	요플레	맛단지	유자라씨	골드파인애플		
kcal/g	947kcal/ 39g	925.1kcal/ 37.7g	957.8kcal/ 44g	1335.2kcal/ 59.2g	674.4kcal/ 35.6g		
석식	혼합잡곡밥	자장밥	하이라이스	차수수밥			
	된장찌개			장터국밥			
	제육볶음	콩나물국	함박스테이크/소스	콩치조림			
	계란찜	대구살탕수	새송이버섯볶음	완자전			
	양배추쌈/쌈장	포자짬만두(3개씩)	실곤약야채무침	오이생채			
	포기김치	단무지/포기김치	포기김치	깍두기			
	캐플주스	사과나무	포도	뽕띠첼			
kcal/g	836.2kcal/40.5g	1284kcal/40.3g	893.9kcal/38.3g	746.6kcal/40.8g			
간식	츄러스	달콤치즈샌드위치	주먹밥	찐계란&소금			
	아침에주스(감귤)	카프리썬	2%음료	초코우유			

* 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)

주간 학교급식 영양량				6월 14일(월)	6월 15일(화)	6월 16일(수)	6월 17일(목)	6월 18일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 갈치조림(중식)(5.6.) 쇠고기가지볶음(16.) 유유가좋은뽀로로케익(1.2.5.6.) 아몬드후레이크(시리얼)(6.) 청포도 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 떡국(1.2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 매운어묵탕(1.5.6.13.) 한우사태떡집 브로컬리초회 모닝빵(우유)/포도잼(1.2.5.6.13.) 골드파인애플 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 모듬씨리얼(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) 속주나물 미트볼케첩조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) 초코소라빵(1.2.5.6.) 메론 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 김치콩나물국 진미채우침(5.6.13.17.) 훈제오리감자볶음(1.5.6.13.) 단팔빵(1.2.5.6.) 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) 배 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 근대원장국(5.6.) 시금치나물 오삼불고기(10.17.) 콘앤스위트(5.6.13.) 사과 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/
다량어/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	수평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-26.4	701	566.2	576.1	599.3	598.6
탄수화물(g)			58.7	110.6	91.3	85.3	81.7	87.5
단백질(g)	18.4	18.4	16.5	26.3	30	23.4	27.5	20.8
지방(g)			24.9	19.2	11.3	16.7	18.8	20
비타민A(R.E)	189	267	449.2	329.2	361.3	336.5	261.9	956.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.3	0.6	0.5	1.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1.3	0.9	1.2	1.2	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	45	29.9	50.6	44.7	44.2	55.8
칼슘(mg)	278	339	328.8	344.4	372	314.6	327.9	285.2
철(mg)	3.9	5.2	3.7	4.1	4	3.5	3.6	3.5

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 주평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(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

				6월 14일(월)	6월 15일(화)	6월 16일(수)	6월 17일(목)	6월 18일(금)
주간 학교급식 영양량				• 추가밥 • 쌀국수(숙주/레몬/양파)(6.12.) • 신선초야채초장무침(5.6.) • 춘권피튀김&소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) • 닭다리살데리야끼구이(소스)(5.6.13.15.) • 포기김치(9.) • 캐리요구르트(2.)	• 보리밥 • 탕국(5.6.) • 돈삼겉김치찜 • 참나물무침 • 탕평채 • 구이김(13.) • 파김치 • 요플레(2.)	• 차조밥 • 닭개장 • 두부조림(5.6.) • 해물파전/양파간장(5.6.9.13.) • 구이김(13.) • 열무김치 • 맛단지(2.) • 야채스틱+쌈장	• 마크니커리(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 막대감자튀김&케첩(5.6.12.) • 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 갈릭버터난(5.6.) • 수박 • 유자라씨(2.)	• 참현미밥 • 부대찌개(라면사리x)(1.2.5.6.10.12.16.) • 파리고추메추리알조림(1.5.6.14.16.18.) • 애호박볶음(13.) • 가자미카레구이(2.5.6.13.16.) • 깍두기(9.13.) • 골드파인애플
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/
참조미/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다량어/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	수평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	17.2	947	925.1	957.8	1335.2	674.4
탄수화물(g)			56.7	125.4	110.9	147.4	208.7	98.1
단백질(g)	18.4	18.4	17.7	39	37.7	44	59.2	35.6
지방(g)			25.7	32	37.6	22.7	31.4	15.4
비타민A(R.E)	189	267	343.2	152.6	355.9	566.8	449.4	191.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.6	0.5	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.5	0.9	1.3	0.7	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	23.1	10.7	18.5	22.1	23.1	41.2
칼슘(mg)	278	339	278.1	166.3	448.3	325.1	299.1	151.9
철(mg)	3.9	5.2	5	3.8	5.8	5.1	5.2	5

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
 ※ 수평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수
 ※ 수평균 에너지비율
 - 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100
 - 탄수화물 : (수평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(수평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (수평균 단백질 섭취량 x 4) + (수평균 지방 섭취량 x 9)} x 100
 * 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

형성국제고등학교

				6월 14일(월)	6월 15일(화)	6월 16일(수)	6월 17일(목)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 된장찌개(기본)(5.6.) • 계란찜(1.) • 제육볶음(5.6.10.13.) • 포기김치(9.) • 캐플주스 • 양배추쌈/쌈장(5.6.) • 간식/츄러스+아침에주스(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 짜장밥(2.5.6.10.13.) • 콩나물국 • 단무지 • 대구살탕수(1.2.5.6.11.13.) • 포기김치(9.) • 사과나무 • 포자찜만두(1.5.6.10.16.18.) • 간식/달콤샌드위치+카프리편(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 간식/주먹밥+2%음료(1.2.5.6.9.10.11.13.) • 하이라이스(10.) • 새송이버섯볶음 • 실곤약야채무침(5.6.) • 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 포도 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 장터국밥.(5.6.16.) • 콩치조림 • 간식/찐계란&소금+초코우유(1.2.) • 오이생채(13.) • 완자전&케참(1.2.5.6.10.12.) • 깍두기(9.13.) • 뽕피첼(1.5.13.)
				식재료	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/
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지
콩				국내산	국내산	국내산	국내산
비고							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	13.8	836.2	1284	893.9	746.6
탄수화물(g)			63.9	124.4	235.2	151	99.1
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	40.5	40.3	38.3	40.8
지방(g)			19.4	23.3	20.3	18.4	20.2
비타민A(R.E)	189	267	502.3	242.1	463.9	310.3	993
티아민(mg)	0.34	0.43	4.7	17.4	0.3	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.5	11	1	0.8	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	48	151.7	14.7	15.1	10.5
칼슘(mg)	278	339	280.3	265.5	336.8	182.9	336
철(mg)	3.9	5.2	9.1	5.3	3.1	21.6	6.2

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

※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘, 철) : 주간영양량의 합 / 식단일수

※ 주평균 에너지비율

- 에너지(kcal) : {(주간영양량의 합 / 식단일수) - 학교자체영양기준량의 에너지} / 학교자체영양기준의 에너지 x 100

- 탄수화물 : (주평균 탄수화물 섭취량 x 4) / {(주평균 탄수화물 섭취량 x 4) + (주평균 단백질 섭취량 x 4) + (주평균 지방 섭취량 x 9)} x 100

* 단백질/지방 : 탄수화물과 동일한 산식 적용(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.잰

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.