

# 주간식단표

기간 2021년 6월 21일 ~ 2021년 6월 27일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 21일	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일	6월 27일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	된장찌개	장터국밥	어묵국(어묵:외국산)	조랭이떡국		
	떡갈비아채볶음	제육볶음	이면수구이	한우불고기	닭다리살데리야끼구이		
	오이부추무침	진미채호두볶음	행감자조림	숙주나물	가지볶음		
	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵/블루베리잼	우리벌꿀카스테라	크로와상/포도잼	소보로빵		
	사과/초코칩스	골드파인애플/아몬드후레이크	배/오레오오즈	메론/후르츠링	포도(블랙)/그레놀라		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	623.4kcal/24.3g	577.9kcal/27.9g	721.9kcal/24.9g	570.8kcal/29.1g	729.3kcal/32g		
중식	찰쌀밥	혼합잡곡밥	추가밥	* 산채비빔밥*	찰흑미밥		
	도토리묵사발	한우곰탕	미소장국		쇠고기무국		
	춘천닭갈비	두부김치	미트소스스파게티	시래기콩나물국	오징어볶음		
	햇고구마순볶음	고구마맛탕	치즈갈릭연어스테이크	콘후레이크핫도그/케첩	계란찜		
	문어포파리고추조림	야채스틱&쌈장	마늘바게뜨	과일샐러트&요거트d	시금치나물/구이김		
	열무김치	깍두기	오이피클/포기김치	포기김치	포기김치		
	바나나	요플레	장프로바이오틱	매실차	양파플러스		
kcal/g	743.7kcal/38.5g	815.9kcal/35.8g	790.1kcal/35.8g	724.6kcal/29.7g	525.2kcal/31.9g		
석식	찰현미밥	차조밥	현미찰쌀밥	차조밥			
	아욱된장국	동태찌개	청국장찌개	호박고추장찌개			
	연양식불고기&파채	계란말이/케첩	안동찜닭	삼겹살구이			
	쫄면무침	어묵새송이볶음(어묵:외국산)	더덕구이	파라고추멸치볶음			
	애호박볶음	비름장무침/불닭맛김	마카로니옥수수샐러트	상추&깻잎/쌈장			
	포기김치	포기김치	열무김치	파김치			
	캐리요구르트	오렌지나무	대추토마토	쁘띠첼			
kcal/g	846.2kcal/37.3g	839.3kcal/38.6g	968.8kcal/39.6g	1043.4kcal/37.3g			
간식	롤피자	컵밥	우동	군고구마			
	알로에주스	게토레이	아침에주스	꿀단지			

\* 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), 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 21일(월)	6월 22일(화)	6월 23일(수)	6월 24일(목)	6월 25일(금)
				·찰현미밥(조식) ·콩나물국밥&김가루(1.5.13.) ·오이부추무침(13.) ·떡갈비야채볶음 ·초코잼(시리얼)(6.) ·사과 ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) ·꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)	·찰현미밥(조식) ·된장찌개(기본)(5.6.) ·제육볶음(5.6.10.13.) ·진미채호두볶음(5.6.13.17.) ·아몬드후레이크(시리얼)(6.) ·골드파인애플 ·샌드위치식빵/블루베리잼(2.6.13.) ·샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	·찰현미밥(조식) ·장터국밥.(5.6.16.) ·햄강자조림 ·견과류(아침제공)(5.6.) ·임연수구이(6.) ·우리별꿀카스테라(1.2.5.6.) ·샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) ·배 ·오레오오즈(2.5.6.13.) ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥(조식) ·어묵탕(1.5.6.13.) ·숙주나물 ·한우불고기(13.) ·크로와상+포도잼(1.2.5.6.13.) ·후르츠링(시리얼)(5.6.13.) ·메론 ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥(조식) ·조랭이떡국(1.5.6.13.16.) ·가지볶음(5.6.) ·닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) ·소보로빵(1.2.5.6.13.) ·그레놀라(시리얼)(5.6.13.) ·포도(블랙사파이어포도) ·샐러드+우유+돌김+열무김치(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 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-22	623.4	577.9	721.9	570.8	729.3
탄수화물(g)			54	82.2	88.9	92.9	77.8	103.2
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	24.3	27.9	24.9	29.1	32
지방(g)			29.2	23.2	14	29.8	16.9	23.1
비타민A(R.E)	189	267	381.2	317.3	348	315.3	273.7	651.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.6	0.3	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.7	1.3	0.9	0.8	1.4
비타민C(mg)	28.3	37.2	33.2	25.5	50.9	23.4	25.7	40.6
칼슘(mg)	278	339	339.5	325.4	353.2	316.6	362.6	339.9
철(mg)	3.9	5.2	4.1	3.1	4.2	4.5	3.9	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.갯

## 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				6월 21일(월)	6월 22일(화)	6월 23일(수)	6월 24일(목)	6월 25일(금)
				• 찰쌀밥 • 도토리묵사발 (5.9. 13. 16.) • 문어포파리고추볶음 (5.6. 13.) • 춘천닭갈비 • 햇고구마순볶음 • 열무김치 • 바나나	• 혼합잡곡밥 • 한우곰탕(당면사리) (1. 16.) • 두부김치(5.9.) • 고구마맛탕(5.) • 깍두기(9. 13.) • 요플레(2.) • 야채스틱(파파리카)+쌈장	• 추가밥 • 미소장국(5.6.) • 미트소스스파게티 (1.2.5.6. 12.) • 치즈갈릭연어스테이크 (5. 12.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 마늘바게뜨 (2.5.6.) • 장프로바이오틱스 (2.)	• 산채비빔밥/약고추장 (16.) • 시래기콩나물국 (5.) • 포기김치(9.) • 콘후레이크핫도그/케찹 (1.2.5.6. 10. 12. 15. 18.) • 모듬과일/요거트 d(2. 12.) • 매실차	• 찰흑미밥 • 쇠고기우육(한우) (16.) • 계란찜(액란)(1.) • 시금치나물 • 오징어볶음 (5.6. 17.) • 구이김치(13.) • 포기김치(9.) • 양팍플러스요구르트 (2.)
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 /에너지비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-12.9	743.7	815.9	790.1	724.6	525.2
탄수화물(g)			63.1	116.8	148.8	113.5	126.3	82.7
단백질(g)	18.4	18.4	18.4	38.5	35.8	35.8	29.7	31.9
지방(g)			18.6	17.2	11.5	24.2	15.2	8.8
비타민A(R.E)	189	267	331.5	249.7	119.9	192.4	551.9	543.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	0.6	0.6	0.8	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	21.8	14.2	25.4	17.6	25.9	25.8
칼슘(mg)	278	339	286.3	134.6	301.4	443.8	316.7	235.2
철(mg)	3.9	5.2	4.6	3.3	5.9	4.6	5.5	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 4)} 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

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				6월 21일(월)	6월 22일(화)	6월 23일(수)	6월 24일(목)	6월 25일(금)
				·찰현미밥 ·아욱된장국(5.6.) ·쫄면무침 ·애호박볶음(13.) ·연양식볼고기/ 파 채(5.6.13.) ·포기김치(9.) ·간식/롤피자+알로 에주스 (1.2.5.6.10.11.12. 13.15.16.) ·캐리요구르트(2.)	·차조밥 ·동태찌개 (5.6.13.) ·비름장무침(5.6.) ·새송이버섯어묵볶 음(1.5.6.13.16.) ·계란말이&케찹 (액란)(1.5.12.13.) ·포기김치(9.) ·오렌지나우 ·간식/컵밥+게토레 이(2.6.9.10.13.) ·불닭맛김	·찰현미밥 ·청국장찌개(5.) ·간식/우동&아침의 주스(1.5.6.13.) ·마카로니옥수수콘 샐러드(1.5.6.13.) ·안동찜닭(8.) ·더덕구이(5.6.) ·열무김치 ·대추토마토(12.)	·차조밥 ·호박고추장찌개 ·잔멸치파리고추볶 음 ·간식/군고구마+꿀 단지(2.13.) ·상추&깻잎/쌈장 (5.6.) ·생삼겹살구이 ·파김치 ·뽕피젤(1.5.13.)	
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				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 /에너지비 율	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	826	826	8.5	846.2	839.3	968.8	1043.4	
탄수화물(g)			57.3	124.2	142.8	159.1	131.1	
단백질(g)	18.4	18.4	16.7	37.3	38.6	39.6	37.3	
지방(g)			26	23	13	20.7	46.3	
비타민A(R.E)	189	267	397.1	347	747.4	234.9	542.3	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.4	0.5	1.1	
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	0.9	0.7	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.2	48.3	11.4	21.9	78	19.9	
칼슘(mg)	278	339	306.4	294.5	236.9	282.2	546.6	
철(mg)	3.9	5.2	8.6	6.4	19.6	5.6	5.2	

※ 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} / 학교자체영양기준량의 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.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.\*\*