

# 주간식단표

기간 2021년7월5일~2021년 7월9일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

고3모의고사

전원키가

날짜	월	화	수	목	금		
	7월 5일	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일		
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	된장찌개	근대된장국	북어채계란국	돈육김치찌개		
	돈삼겹김치찌	코다리조림	한우불고기	돈육콩나물볶음	닭다리살데리야끼구이		
	연두부&양념간장	스크램블에그	오이생채	비름장무침	양송이햄볶음		
	꼬미부시맨빵/버터	단팥소보로	우리별꿀카스테라	크로와상/딸기잼	콘식빵/포도잼		
	만다린/초코ček스	골드파인애플/허니오즈	메론/오곡초코코볼	바나나/그레놀라	천도복숭아/오레오오즈		
	열무김치/샐러드/우유/김	포기김/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	오이소박이/샐러드/우유/김		
kcal/g	658kcal/26.5g	682.2kcal/28.1g	572.9kcal/25.4g	562.7kcal/26.2g	559.9kcal/28.5g		
중식	차수수밥	찰흑미밥	추가밥	혼합잡곡밥	찰현미밥		
	아욱된장국	순대국밥/다데기	* 김치말이국수*	짬뽕순두부국	매콤콩나물국		
	춘천닭갈비	두부조림	돈육구이	간소새우	삼겹살통마늘구이		
	진미채후두볶음	어묵볶음 (어묵:외국산)	새송이버섯볶음	쇠고기가지볶음	잔멸치짜리고추볶음		
	꽃상추무침	야채스틱/쌈장/불닭맛김	부추양파무침	숙주나물	상추쌈&무쌈		
	포기김치	깍두기	열무김치	포기김치	보쌈김치		
	요하임	맛단지	덴마크드링킹요거트	설레임	캐리요구르트		
kcal/g	809.5kcal/45.2g	861.9kcal/38.1g	992.5kcal/47.6g	873.9kcal/38.8g	986.2kcal/38.3g		
석식	혼합잡곡밥	카레라이스	참쌀밥	참쌀밥			
	쇠고기무국		부대찌개	쇠고기미역국			
	오징어볶음	함박스테이크/소스	안동찜닭	임연수구이			
	팍만두&초간장	치킨샐러드/허니머스터드	옥수수콘치즈구이	잡채			
	참나물무침/구이김	토마토	비타민무침/구이김	깻잎지무침			
	포기김치	포기김치	알타리김치	포기김치/1회용김			
	베지밀애플망고	복숭아아이스티	수박	뽕씨첼			
kcal/g	959.1kcal/37g	1228.8kcal/55g	1238.6kcal/48.3g	852.5kcal/22.8g			
간식	크리스피핫도그&케찹	주먹밥	타코야끼	가래떡&꿀			
	카프리썬	알로에주스	아침에주스	초록매실(병)			

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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				7월 5일(월)	7월 6일(화)	7월 7일(수)	7월 8일(목)	7월 9일(금)																							
				· 콩나물국밥&김가루 (1.5.13.)	· 찰현미밥(조식)	· 연두부+양념장 (5.6.)	· 돈삼겉김치찜(조식)	· 초코썩스(시리얼)(6.)	· 만다린	· 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)	· 샐러드+우유+돌김+ 열무김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식)	· 근대된장국(5.6.)	· 오이생채(13.)	· 한우불고기(13.)	· 우리별꿀카스테라 (1.2.5.6.)	· 메론	· 샐러드+우유+돌김+ 포기김치(2.9.13.)	· 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	· 찰현미밥(조식)	· 북어포개란국 (1.9.13.)	· 비름장우침(5.6.)	· 돈육콩나물볶음	· 크로와상+말기짬 (1.2.5.6.13.)	· 그레놀라(시리얼)(5.6.13.)	· 바나나	· 샐러드+우유+돌김+ 포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식)	· 돈육김치찌개 (5.10.)	· 양송이햄볶음(조식)(2.6.10.)	· 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.)
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/																							
명태/가공품				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																							
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 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량																							
에너지(kcal)	826	826	-26.5	658	682.2	572.9	562.7	559.9																							
탄수화물(g)			53.7	76.4	94.7	82	80.9	82.5																							
단백질(g)	18.4	18.4	17.4	26.5	28.1	25.4	26.2	28.5																							
지방(g)			28.9	29.4	23	17.1	16.3	13.8																							
비타민A(R.E)	189	267	434.3	696	386.1	448.1	380	261.2																							
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.5	0.6	0.6	0.4																							
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.2	0.9	1.3	1.4	1.3	1.2																							
비타민C(mg)	28.3	37.2	40.2	42.9	70.9	35.7	30.2	21.1																							
칼슘(mg)	278	339	347	432.4	374.4	316.3	378.2	233.9																							
철(mg)	3.9	5.2	3.9	4.8	4.3	4.3	3.4	2.9																							

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성미는 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				7월 5일(월)	7월 6일(화)	7월 7일(수)	7월 8일(목)	7월 9일(금)																											
				· 차수수밥	· 아욱된장국(5.6.)	· 꽃상추무침	· 춘천닭갈비	· 진미채호두볶음(5.6.13.17.)	· 포기김치(9.)	· 요하임(2.)	· 찰흑미밥	· 순대국밥&다대기(6.9.10.13.)	· 어육볶음(6.)	· 두부조림(5.6.)	· 불닭맛김	· 깍두기(9.13.)	· 맛단지(2.)	· 야채스틱+쌈장	· 추가밥	· 김치말이국수(1.5.6.16.)	· 부추양파무침(5.6.13.)	· 새송이버섯볶음	· 돈육구이(5.6.)	· 열무김치	· 덴마크드링킹요거트(2.)	· 혼합잡곡밥	· 짬뽕순두부국(5.6.9.10.13.)	· 숙주나물	· 쇠고기가지볶음(16.)	· 관쇼새우(5.6.9.12.13.)	· 포기김치(9.)	· 셀레임(1.2.5.)	· 찰현미밥	· 매콤콩나물국	· 잔멸치파리고추볶음
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/																											
명태/가공품				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																											
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 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량																											
에너지(kcal)	826	826	9.5	809.5	861.9	992.5	873.9	986.2																											
탄수화물(g)			55.4	117.9	129	150.3	125.1	107.9																											
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	45.2	38.1	47.6	38.8	38.3																											
지방(g)			26.3	20.8	20.6	22.3	23.4	45.6																											
비타민A(R.E)	189	267	263.8	407.3	288.3	232.7	203.7	187.1																											
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.4	0.8	0.4	0.9																											
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	1	0.8	1.1	0.5	0.6																											
비타민C(mg)	28.3	37.2	13.7	18.9	15.9	12.7	9.9	10.9																											
칼슘(mg)	278	339	359.4	412.3	350.3	384.5	298.9	351																											
철(mg)	3.9	5.2	5.3	4.8	8.2	4	5.6	4																											

\* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				7월 5일(월)	7월 6일(화)	7월 7일(수)	7월 8일(목)	7월 9일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥</li> <li>· 쇠고기우육(한우)(16.)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 오징어볶음(5.6.17.)</li> <li>· 팥만두/ 초간장(5.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 간식/크리스피핫도그+카프리썸(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 베지밀애플망고(2.5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카레라이스(1.2.6.10.)</li> <li>· 간식/주먹밥+알로에주스(1.2.5.6.9.10.11.12.13.)</li> <li>· 치킨샐러드&amp;허니머스터드(5.6.)</li> <li>· 향박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 토마토</li> <li>· 복숭아아이스티</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 부대찌개(라면사리x)(1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>· 비타민무침</li> <li>· 안동찜닭(8.)</li> <li>· 간식/타코야끼+아침에주스(1.5.6.12.13.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 옥수수콘치즈구이(1.2.5.13.)</li> <li>· 알타리김치</li> <li>· 수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥</li> <li>· 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)</li> <li>· 잡채(5.6.13.)</li> <li>· 갯알지무침(13.18.)</li> <li>· 임연수구이(6.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 빵피젤(1.5.13.)</li> <li>· 구이김1회용</li> <li>· 간식/가래떡&amp;꿀&amp;매실음료(병)(5.13.)</li> </ul>	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	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/	/
명태/가공품				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	/
주꾸미/가공품				베트남	베트남	베트남	베트남	/
두부				국내산	국내산	국내산	국내산	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	29.5	959.1	1228.8	1238.6	852.5	
탄수화물(g)			61.2	166.5	184.1	136.6	174.8	
단백질(g)	18.4	18.4	15.1	37	55	48.3	22.8	
지방(g)			23.7	17.2	32.4	57.7	6.7	
비타민A(R.E)	189	267	349.2	457.4	267.3	477.8	194.1	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.8	0.6	0.9	0.2	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.8	0.8	0.8	0.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	39.6	19	28.3	100.6	10.5	
칼슘(mg)	278	339	274.6	248.2	244.3	423.2	182.5	
철(mg)	3.9	5.2	7.8	10.1	9.7	6.7	4.5	

\* 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

**\*\*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.\*\***