

주간식단표

기간 2021년 7월12일 ~ 2021년 7월18일

영양사 : 박민영

(에너지kcal/단백질g)

청심제

여름방학식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 12일	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	황태해장국	쇠고기감자국	쇠고기미역국	장터국밥	돈육김치찌개		
	비엔나소시지케첩볶음	돼지고기안심장조림	닭고기바베큐소스구이	가자미구이&칠리소스	훈제오리&무쌈/허니머스터드		
	계란찜	브로컬리초회	깻잎지무침	햄감자채볶음	콩나물무침		
	크로와상/포도잼	완두앙금빵	모닝빵/블루베리잼	소보로빵	구름크림빵		
	사과/아몬드후레이크	거봉/코코팝스	자두/ 그레놀라	대추토마토/초코칩스	골드파인애플/후르트리		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/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	혼합잡곡밥	참쌀밥	찰현미밥	열무보리비빔밥	참쌀밥		
	시래기된장국	콩나물국밥	순두부찌개		닭개장		
	제육볶음	치즈불닭	쇠고기구이&참깨소스	오이냉국	완자전/케찹		
	단호박그라탕	양송이버섯볶음	떡볶이 (연육: 외국산)	코다리조림	두부조림		
	꽃상추무침/구이김	도토리묵/양념간장	영양부추무침/돌자반볶음	단호박부꾸미	치커리유자청무침/구이김		
	열무김치	포기김치	포기김치	포기김치	오이소박이		
	짜먹는슈퍼100	아침에주스	요하임	수박	블루베리즙		
kcal/g	809.5kcal/ 45.2g	861.9kcal/ 38.1g	992.5kcal/ 47.6g	884.3kcal/ 39g	986.2kcal/ 38.3g		
석식	기장밥	차수수밥	차조밥	찰현미밥			
	닭곰탕	참치김치찌개	어묵탕 (연육: 외국산)	된장찌개			
	공치조림	수제돈가스/소스	낙지볶음/소면	돈삼겹김치찜			
	탕평채	진미채무침	고구마맛탕	계란후라이			
	오이생채/구이김	애호박볶음	숙주나물	비타민무침/구이김			
	포기김치	알타리김치	오이소박이	파김치			
	대추토마토	캐리요구르트	과일에풍당	양팡요구르트			
kcal/g	959.1kcal/ 37g	1228.8kcal/ 55g	1238.6kcal/ 48.3g	852.5kcal/ 22.8g			
간식	소떡소떡구이	모밀국수	초코머핀	짜장면			
	토레타	바나나	저지방우유	식혜			

* 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)

				7월 5일(월)	7월 6일(화)	7월 7일(수)	7월 8일(목)	7월 9일(금)
주간 학교급식 영양량				· 콩나물국밥&김가루 (1.5. 13.) · 찰쌀밥(조식) · 연두부+양념장(5.6.) · 둔상겉김치찜(조식) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 만다린 · 꼬마부시브레드 & 버터 (1.2.6.) · 샐러드+우유+돌김+열무 김치(2.9. 13.)	· 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 스크램블에그(액상란)/케찹(1. 10. 13.) · 아침견과류(5.6.) · 코다리조림 · 단팥소보로빵(1.2.6.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6. 13.) · 꿀드파인애플 · 허니오즈(시리얼)(2.5.) · 샐러드+우유+돌김+포기 김치(2.9. 13.)	· 찰현미밥(조식) · 근대된장국(5.6.) · 오이생채(13.) · 한우불고기(13.) · 우리별꿀카스테라(1.2.5.6.) · 메론 · 샐러드+우유+돌김+포기 김치(2.9. 13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	· 찰현미밥(조식) · 북어포개국(1.9. 13.) · 비빔장무침(5.6.) · 돈육콩나물볶음 · 크로와상+말기짬(1.2.5.6. 13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6. 13.) · 바나나 · 샐러드+우유+돌김+포기 김치(2.9. 13.)	· 찰현미밥(조식) · 돈육김치찌개(5. 10.) · 양송이행볶음(조식)(2.6. 10.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6. 13. 15.) · 콘식빵/포도빵(2.5.6. 13.) · 오레오송아(2.5.6. 13.) · 천도복숭아(11.) · 샐러드+우유+돌김+오이소박이(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/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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/
두부								
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고								
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
비타민 A(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%, 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				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.)	• 찹쌀미밥 • 순대국밥&다대기(6.9.10.13.) • 어묵볶음(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.) • 깐쇼새우(5.6.9.12.13.) • 포기김치(9.) • 설레임(1.2.5.)	• 찹쌀미밥 • 매콤콩나물국 • 잔멸치파리고추볶음 • 상추쌈/무쌈(5.6.) • 삼겹살통마늘구이(10.) • 보쌈김치 • 캐리요구르트(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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	9.8	809.5	861.9	992.5	884.3	986.2
탄수화물(g)			55.5	117.9	129	150.3	127.3	107.9
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	45.2	38.1	47.6	39	38.3
지방(g)			26.2	20.8	20.6	22.3	23.5	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	359.8	412.3	350.3	384.5	300.9	351
철(mg)	3.9	5.2	5.3	4.8	8.2	4	5.7	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.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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

				7월 5일(월)	7월 6일(화)	7월 7일(수)	7월 8일(목)
주간 학교급식 영양량				• 혼합잡곡밥 • 쇠고기우육(한우)(16.) • 참나물무침 • 오징어볶음(5.6.17.) • 팥만두/ 초간장(5.) • 구이김(13.) • 간식/크리스피핫도그+카프리썬(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 포기김치(9.) • बे지밀애플망고(2.5.13.)	• 카레라이스(1.2.6.10.) • 간식/주먹밥+알로에주스(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) • 치킨샐러드&허니머스터드(5.6.) • 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 토마토 • 복숭아아이스티	• 참쌀밥 • 부대찌개(라면사리)(1.2.5.6.10.12.16.) • 비타민무침 • 안동짬뽕(8.) • 간식/타코야끼+아침에주스(1.5.6.12.13.) • 구이김(13.) • 옥수수콘치즈구이(1.2.5.13.) • 알타리김치 • 수박	• 참쌀밥 • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 잡채(5.6.13.) • 갯잎지무침(13.18.) • 임연수구이(6.) • 포기김치(9.) • 뽕피첼(1.5.13.) • 구이김1회용 • 간식/가래떡&꿀&매실음료(병)(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
비고							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	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.