

# 주간식단표

기간 2021년 8월 16일 ~ 2021년 8월 20일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화(개학)	수	목	금		
	8월 16일	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일		
조식		찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
		장터국밥	쇠고기미역국	콩나물국밥	떡국		
		가자미카레구이	돈육짜리고추장조림	닭다리살데리야끼구이	돈삼겹살김치찜		
		계란찜	애호박새우젓볶음	비름장우침	참치마요네즈		
		우리별꿀카스테라	꼬마부시맨빵/버터	완두앙금빵(두레)	샌드위치식빵/사과잼		
		천도복숭아/그레놀라	포도/초코чек스	골드파인애플/후르츠링	메론/콘앤스위트		
		깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g		613.2kcal/26.7g	551.9kcal/22.9g	540.1kcal/27.5g	626.6kcal/21.9g		
중식		추가밥	참쌀밥	오므라이스	*자장밥*		
		미소장국	짬뽕순두부찌개				
		로제스파게티	닭날개튀김&칠리소스	팽이된장국	계란파국		
		함박스테이크	탕평채	등갈비치즈구이	팔보채		
		막대감자튀김/케찹	비타민우침/1회용김	실곤약야채우침	포자찐만두(3개씩)		
		포기김치/피클	포기김치	포기김치	단무지/포기김치		
		초코우유	캐리요구르트	식혜	양팡요구르트		
kcal/g		1106.7kcal/51.9g	832.7kcal/43.2g	905.4kcal/46.8g	873.1kcal/39.8g		
		혼합잡곡밥	차조밥	참쌀밥			
		어묵국(어묵:외국산)	통배추국	설렁탕/소면			
		제육볶음	훈제오리&허니머스터드	어묵채볶음			
		단호박그라탕	무쌈&치커리아채우침	코다리살강정			
		양배추쌈/쌈장	치즈떡볶이	오이부추우침			
		포기김치	포기김치	깍두기			
		캐플주스	아이스홍시	장프로바이오틱			
kcal/g		991.4kcal/42.6g	1210.8kcal/45g	915.3kcal/49.6g			
간식		달콤말기샌드	잔치국수	통감자버터구이			
		카프리썬	컵과일	아침에주스			

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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				8월 16일(월)	8월 17일(화)	8월 18일(수)	8월 19일(목)	8월 20일(금)
					<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>장터국</li> <li>밥 (5.6.16.)</li> <li>계란찜(액란)(1.)</li> <li>가자미카레구이 (2.5.6.13.16.)</li> <li>우리별콜카스테라 (1.2.5.6.)</li> <li>샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.)</li> <li>그레놀라(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>천도복숭아(11.)</li> <li>샐러드+우유+달걀+깍두기(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식)</li> <li>쇠고기미역국(한우)(5.6.16.)</li> <li>돈육파리고추장조림(조)</li> <li>애호박새우젓볶음(9.13.)</li> <li>초코칩스(시리얼)(6.)</li> <li>샐러드+우유+달걀+포기김치(2.9.13.)</li> <li>꼬마부시브레드 &amp; 버터(1.2.6.)</li> <li>포도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(조식)</li> <li>콩나물국밥&amp;김가루(1.5.13.)</li> <li>비름장우침(5.6.)</li> <li>닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.)</li> <li>골드파인애플</li> <li>후르츠링(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>샐러드+우유+달걀+포기김치(2.9.13.)</li> <li>원두앙금빵 (1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>돈삼겹김치찜(조식)</li> <li>참치마요네즈(피클)(1.5.13.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>콘앤스위트 (5.6.13.)</li> <li>샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.)</li> <li>메론</li> <li>떡국(1.2.13.)</li> </ul>
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					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/
다량어/가공품					/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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)	826.00	826.00	-29.4	613.2	551.9	540.1	626.6	
탄수화물(g)			52.9	78.7	75.0	65.7	90.0	
단백질(g)	18.40	18.40	17.2	26.7	22.9	27.5	21.9	
지방(g)			29.8	21.5	18.1	15.9	21.6	
비타민A(R.E)	189.00	267.00	359.8	360.3	294.9	327.0	454.0	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.4	0.4	1.1	
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	1.0	1.2	0.8	0.7	0.7	
비타민C(mg)	28.30	37.20	35.8	30.9	10.7	51.3	36.9	
칼슘(mg)	278.00	339.00	278.1	313.8	282.8	329.5	128.2	
철(mg)	3.90	5.20	3.9	4.5	2.5	2.7	5.6	

※ 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)

				8월 16일(월)	8월 17일(화)	8월 18일(수)	8월 19일(목)	8월 20일(금)
주간 학교급식 영양량					<ul style="list-style-type: none"> <li>· 추가밥</li> <li>· 미소장국(5.6.)</li> <li>· 감자튀김&amp;케첩(5.6.12.)</li> <li>· 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 오이피클</li> <li>· 초코우유(2.6.10.)</li> <li>· 로세스파게티(1.2.5.6.10.12.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀밥</li> <li>· 짬뽕순두부찌개(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 비타민우침</li> <li>· 탕평채</li> <li>· 닭날개튀김&amp;칠리소스(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 구이김1회용</li> <li>· 캐리요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 팥이된장국(5.)</li> <li>· 실곤약야채무침(5.6.)</li> <li>· 오므라이스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>· 등갈비치즈구이(2.6.10.12.13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 식혜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장밥(2.5.6.10.13.)</li> <li>· 계란파국(1.)</li> <li>· 포자찐만두(3개씩)(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 팔보채(17.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 양파요구르트(2.)</li> </ul>
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					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/
두부					국내산	국내산	국내산	국내산
콩					국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율		영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	8.7		1106.7	832.7	905.4	873.1
탄수화물(g)			55.2		156.3	107.8	115.7	124.2
단백질(g)	18.4	18.4	18.8		51.9	43.2	46.8	39.8
지방(g)			26		33.3	25.1	29.3	24
비타민A(R.E)	189	267	338.8		247.8	218.9	264.4	70.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5		0.5	0.5	0.7	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8		0.6	0.4	0.9	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	16.2		22.1	10.3	17.4	14.4
칼슘(mg)	278	339	337.3		381.4	221.3	467.5	271.7
철(mg)	3.9	5.2	4.8		6	5	4.8	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.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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				8월 16일(월)	8월 17일(화)	8월 18일(수)	8월 19일(목)	8월 20일(금)	
주간 학교급식 영양량					• 혼합잡곡밥 • 어묵국 (1.5.6.13.) • 단호박그라탕 (2.5.6.10.) • 제육볶음 (5.6.10.13.) • 포기김치(9.) • 간식/달콤딸기샌드+카프리썸 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 캐플주스 • 양배추쌈/쌈장 (5.6.)	• 차조밥 • 통배추국 • 간식/잔치국수&컵과일(1.5.6.9.13.) • 무쌈/치커리야채무침(5.6.) • 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) • 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) • 포기김치(9.) • 아이스홍시	• 참쌀밥 • 설령탕/소면(5.6.16.) • 오이부추무침(13.) • 어묵채볶음(6.) • 코다리살강정(4.5.6.12.13.) • 간식/통감자버터구이&아침에주스(1.2.5.6.13.) • 깍두기(9.13.) • 장프로바이오틱스(2.)		
식재료					원산지	원산지	원산지		
쌀					국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품					국내산/	국내산/	국내산/		
고등어/가공품					국내산/	국내산/	국내산/		
갈치/가공품					국내산/	국내산/	국내산/		
오징어/가공품					국내산/	국내산/	국내산/		
꽃게/가공품					국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품					국내산/	국내산/	국내산/		
콩					국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	826	826	25.4	991.4	1210.8	915.3			
탄수화물(g)			64.7	148.7	189.2	156.3			
단백질(g)	18.4	18.4	17.2	42.6	45	49.6			
지방(g)			18.1	26.3	33.7	13.2			
비타민A(R.E)	189	267	276.8	582.7	170.2	66.8			
티아민(mg)	0.34	0.43	5	18.6	0.5	0.3			
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.3	11.5	0.6	0.7			
비타민C(mg)	28.3	37.2	67.2	86.1	71.7	90.7			
칼슘(mg)	278	339	335.5	516.2	412.6	277.8			
철(mg)	3.9	5.2	5	4.8	4.8	4.7			

※ 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.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.