

주간식단표

기간 2021년 8월 30일 ~ 2021년 9월 5일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	8월 30일	8월 31일	9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	조랭이떡국	된장찌개	옥수수스프	쇠고기무국		
	제육볶음	닭다리살데리야끼구이	한우버섯장조림	돈안심볶잡	스크램블에그/케찹		
	문어포파리고볶음	애호박볶음	감자채볶음	참치마요네즈/깻잎지	콩치조림		
	단팥빵	우유식빵&딸기잼	초코소라빵	샌드위치식빵/사과잼	구름크림빵		
	거봉/코코팝스	바나나/스페셜k	골드파인애플/그레놀라	대추토마토/콘앤스위트	샤인머스켓/오곡초코코볼		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	563.8kcal/29.8g	939.6kcal/35.9g	520.4kcal/26.8g	631.7kcal/32.6g	535.7kcal/27.3g		
중식	카레라이스	찰흑미밥	추가밥	현미참쌀밥	참쌀밥		
	간소새우	된장찌개	모밀국수	맑은콩나물국	닭개장		
	옥수수콘치즈구이	한우불고기	돈삼겹살김치찜	닭볶음탕	돈육가지불고기		
	오이생채	진미채무침	계란찜	문어커틀렛(씨아이)	연두부찜/양념간장		
	포기김치	양배추쌈/쌈장	치커리유자청무침	시금치나물	꽃상추무침		
	복숭아아이스티	포기김치	알타리김치	포기김치	파김치		
	kcal/g	895.9kcal/39.3g	877.3kcal/49.4g	916.7kcal/32.7g	1058.9kcal/45.2g	782.1kcal/43.8g	
석식	혼합잡곡밥	참쌀밥	차수수밥	보리밥			
	부대찌개&라면사리	순두부찌개	어육탕	쇠고기미역국			
	치즈갈릭연어스테이크	돈육짜장볶음	오징어볶음	가자미카레구이			
	메추리알관악조림	게살전	탕평채	궁중떡볶이			
	비타민무침	신선초야채초장무침	참나물무침/구이김	숙주나물/구이김			
	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치			
	토마토	블루베리즙	메론	케플주스			
kcal/g	1054.1kcal/40.9g	965.7kcal/51g	854kcal/51.4g	967.6kcal/32.7g			
간식	크로크무슈	찐계란	닭왕튀김&허니머스터드	스콘			간식없음
	트로피카나오렌지주스	카프리썬	2%음료	초코우유			

* 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)

				8월 30일(월)	8월 31일(화)	9월 1일(수)	9월 2일(목)	9월 3일(금)
주간 학교급식 영양량				· 참쌀밥(조식) · 콩나물국밥&김가 루(1.5.13.) · 순어포차리고추볶 음(5.6.13.) · 제육볶음 (5.6.10.13.) · 단팥빵(1.2.5.6.) · 거봉 · 코코팍스(시리 열)(6.) · 샐러드+우유+돌김 +포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 조랭이떡국 (1.5.6.13.) · 애호박볶음(13.) · 닭다리살데리야끼 구이(5.6.13.15.) · 우유식빵(신라)+ 딸기잼(2.5.6.13.) · 바나나 · 스페셜K(시리 열)(2.5.6.) · 샐러드+우유+김+ 포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 근대된장국(5.6.) · 한우버섯장조림 (1.5.6.13.16.) · 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 초코소라빵 (1.2.5.6.) · 그레놀라(시리 열)(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김 +포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 옥수수스프 (2.5.6.16.) · 참치마요네즈(피 클)(1.5.13.) · 갯잎지(13.18.) · 돈안심푹찜(10.) · 큰앤스위트 (5.6.13.) · 대추토마토(12.) · 샌드위치식빵/사 과잼(2.6.13.) · 샐러드+우유+돌김 +포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 쇠고기무국(한 우)(16.) · 콩치조림 · 스크램블에그(엑 상란)/케찹 (1.10.13.) · 구름크림빵 (1.2.5.6.13.) · 샤인머스켓 · 샐러드+우유+돌김 +알타리(2.9.13.) · 오곡코코볼(시리 열)(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				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				원양산/	원양산/	원양산/	원양산/	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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-22.7	563.8	939.6	520.4	631.7	535.7
탄수화물(g)			55.8	79.2	136.5	78.3	85.9	72.5
단백질(g)	18.4	18.4	18.8	29.8	35.9	26.8	32.6	27.3
지방(g)			25.4	15.7	29.6	13	18	15.1
비타민A(R.E)	189	267	366.9	214.6	426.1	394.2	510.3	289.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.6	0.5	1.2	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.6	0.8	1.2	1	1.3
비타민C(mg)	28.3	37.2	39.1	14.6	30	70.5	37.7	42.6
칼슘(mg)	278	339	336.3	380	316.1	281.8	330.3	373.2
철(mg)	3.9	5.2	4.2	2.9	5.2	3.9	5	3.8

※ 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

(중식)

청심국제고등학교

주간 학교급식 영양량				8월 30일(월)	8월 31일(화)	9월 1일(수)	9월 2일(목)	9월 3일(금)
				• 카레라이스 (1.2.6.10.) • 오이생채(13.) • 간소새우 (5.6.9.12.13.) • 옥수수콘치즈구이 (1.2.5.13.) • 포기김치(9.) • 복숭아아이스티	• 찰흑미밥 • 된장찌개(기본)(5.6.) • 진미채무침 (5.6.13.17.) • 한우불고기 (5.6.13.) • 포기김치(9.) • 양배추쌈/쌈장 (5.6.) • 초코꿀단지(2.)	• 추가밥 (3.5.6.7.13.18.) • 모밀국수 • 계란찜(액란)(1.) • 돈삼겉살김치찜 • 치커리유자청무침 (13.) • 알타리김치 • 생크림요거트(2.)	• 현미참쌀밥 • 맑은콩나물국 • 닭볶음탕(5.6.) • 시금치나물 (1.5.6.8.9.10.12.17.18.) • 포기김치(9.) • 수박	• 참쌀밥 • 닭개장 • 연두부찜+양념장 (5.6.) • 꽃상추무침 • 돈육가지불고기 (10.16.) • 파김치 • 오렌지나무
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				원양산/	원양산/	원양산/	원양산/	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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	9.7	895.9	877.3	916.7	1058.9	782.1
탄수화물(g)			55.8	147.1	118.7	130.6	135.9	108.2
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	39.3	49.4	32.7	45.2	43.8
지방(g)			25.9	17.9	25	30.4	39.8	19.2
비타민A(R.E)	189	267	455	172.8	479	246.1	688.6	688.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.7	0.5	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.4	0.8	0.7	0.7	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	18.8	17.8	25.7	15.4	21.1	14.1
칼슘(mg)	278	339	341.1	404.7	638.7	256.4	268.5	137.4
철(mg)	3.9	5.2	6	8.7	8.3	3.3	5.6	4.3

※ 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				8월 30일(월)	8월 31일(화)	9월 1일(수)	9월 2일(목)	9월 3일(금)
				· 혼합잡곡밥 · 부대찌개+라면사리 (1.2.5.6.10.12.) · 메추리알곤약조림 (5.6.13.) · 비타민무침 · 치즈갈릭연어스테이크(5.12.) · 깍두기(9.13.) · 간식/크로크무슈+트로피카나오렌(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 토마토	· 참쌀밥 · 순두부찌개 (1.5.6.10.) · 간식/찐계란+카프리썬(1.) · 신선초야채초장무침(5.6.13.) · 개살전(1.5.6.8.) · 돈육짜장볶음(2.5.6.10.13.) · 포기김치(9.) · 블루베리즙(13.)	· 차수수밥 · 어묵탕 (1.5.6.13.) · 참나물무침 · 당평채 · 오징어볶음 (5.6.17.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 간식/닭봉튀김+2%음료 (1.2.5.6.13.15.) · 메론	· 보리밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 숙주나물 · 궁중떡볶이 · 구이김(13.) · 가자미카레구이(2.5.6.13.16.) · 포기김치(9.) · 캐플주스 · 간식/스콘(비올)/초코우유 (2.5.6.12.13.)	
식재료				원산지	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/	/
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				원양산/	원양산/	원양산/	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	826	16.3	1054.1	965.7	854	967.6	
탄수화물(g)			62.8	153.7	147.5	124.2	181.9	
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	40.9	51	51.4	32.7	
지방(g)			19	30.2	18	20.7	12.7	
비타민A(R.E)	189	267	308.8	237.7	319.6	519	158.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	5.1	0.7	0.7	0.4	18.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.7	1.3	1	0.6	11.9	
비타민C(mg)	28.3	37.2	50	96.3	10.8	20.4	72.4	
칼슘(mg)	278	339	292.7	357.2	309.8	187	316.6	
철(mg)	3.9	5.2	11.4	9	5.7	25.5	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} / 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.감

****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.**