

주간식단표

기간 2021년 9월6일 ~ 2021년9월 12일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	9월 6일	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	북어포계란국	쇠고기미역국	통배추국	장터국밥	김치콩나물국	크림스프	얼갈이된장국
	한우불고기	미트볼조림	한우메추리알장조림	훈제오리&무쌈&허니머스터드	닭다리살데리야끼구이	함박스테이크/데미소스	두부조림
	가지어향소스볶음	얼무장우침	애너타리버섯볶음	감자볶음	애호박볶음	찐계란/브로콜리아채볶음	돼지고기버섯굴소스볶음
	꼬마부시맨빵/딸기잼	모닝빵/블루베리잼	고구마슈크림데니쉬	레즈롤빵	초코소라빵	크로와상/사과잼	콘식빵/버터&딸기잼
	바나나/초코чек스	골드파인애플/아몬드후레이크	배/오레오오즈	복숭아/그레놀라	사과/코코팝스	거봉/허니오즈	메론/콘앤스위트
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	682.6kcal/ 30.6g	602.7kcal/ 20.9g	533kcal/ 25.2g	580.4kcal/ 26.9g	537.4kcal/ 24.8g		
중식	잔치국수	김치볶음밥	찹쌀밥	훈합잡곡밥	추가밥	차수수밥	우동
	총무식셀프김밥	(베이컨:돈육:외국산)	쇠고기우국	순두부찌개	미소장국	동태찌개	주먹밥
	어묵볶음 (연육:외국산)	등갈비치즈구이	코다리조림	순살치킨/양념치킨소스	미트소스스파게티	돈육구이	피쉬앤칩스/소스
	오징어초우침	비빔만두	데리야끼소시지떡볶음	마카로니옥수수콘샐러드	돈육살스테이크/소스	새송이어묵볶음	콩나물우침
	회오리감자	토마토	숙주나물	오이생채	마늘빵	부추생채/구이김	단우지
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치
	수박	복숭아이스티	오메가3요구르트	매실차	딸기우유	요하임	제주가보낸선물
kcal/g	968kcal/39.3g	1026.8kcal/51.6g	841kcal/39.8g	995.4kcal/43.8g	1002.2kcal/47.4g		
간식	찰흑미밥	기장밥	서리태밥	보리밥&약고추장	보리밥	찹쌀밥	기장밥
	육개장	팽이된장국	부대찌개/라면사리	수제비국&김가루	근대된장국	설렁탕	황태해장국
	콩치구이	닭볶음탕	수제돈가스/소스	계란후라이	완자전/케찹	오징어볶음	닭다리살떡조림
	고구마그라탕	연두부찜/양념간장	진미채우침	갈치조림	가자미조림	치즈볼튀김/케찹	잔말치아몬드볶음
	야채스틱/쌈장	치커리사과우침/구이김	꽃상추우침	비빔야채	한국식샐러드/구이김	아삭이고추쌈장우침	참나물우침
	깍두기/구이김	포기김치	깍두기	얼무김치	포기김치	깍두기	포기김치
	장프로바이오틱	요플레	캐플주스	바나나	쁘띠첼	대추토마토	요구르트
kcal/g	1160.4kcal/ 41g	773.6kcal/ 34.8g	1238kcal/ 42.1g	891.8kcal/ 36.7g			
간식	타코야끼	떡국	던킨도너츠	크리스피핫도그/케찹			간식없음
	카프리썸	컵과일	베지밀애플망고	저지방우유			

* 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), 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

(조식)

청심국제고등학교

주간 학교급식 영양량	9월 6일(월)	9월 7일(화)	9월 8일(수)	9월 9일(목)	9월 10일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥(조식) 북어포개란국(1.9.13.) 한우불고기(13.) 견과류(아침제공)(5.6.) 가지어향소스볶음(일반)(5.6.12.13.18.) 가지어향소스볶음(백종원)(5.6.10.12.13.18.) 초코잰스(시리얼)(6.) 바나나 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 꼬마부시브레드 & 딸기잰(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥(조식) 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) 열무장무침 미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) 모닝빵/블루베리잰(1.2.5.6.13.) 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) 아몬드후레이크(시리얼)(6.) 골드파인애플 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥(조식) 통배추국 한우메추리알장조림(1.5.6.13.) 애너타리버섯볶음(1.2.5.6.13.) 배 오레오오즈(2.5.6.13.) 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥(조식) 장터국밥.(5.6.16.) 감자볶음 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) 레즈롤빵(1.2.5.6.) 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) 복숭아(11.) 무쌈 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥(조식) 김치콩나물국 애호박볶음(13.) 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) 초코소라빵(1.2.5.6.) 사과 코코팍스(시리얼)(6.) 샐러드+우유+돌김+알타리(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	-28.9	682.6	602.7	533	580.4	537.4
탄수화물(g)			55.4	97.9	85.6	79.8	76.9	69.3
단백질(g)	18.4	18.4	17.4	30.6	20.9	25.2	26.9	24.8
지방(g)			27.2	20.3	20.3	11	18.9	18.8
비타민A(R.E)	189	267	256	284.1	265.2	274.5	215.8	240.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	1	1.1	0.8	1	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.2	25.9	21.5	46.2	16	33.2	12.5
칼슘(mg)	278	339	329.5	351.2	301.9	362.6	293.4	338.4
철(mg)	3.9	5.2	3.4	4.1	3	4	3.6	2.3

※ 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.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				9월 6일(월)	9월 7일(화)	9월 8일(수)	9월 9일(목)	9월 10일(금)
주간 학교급식 영양량				· 썬프총무김밥 · 잔치국수.(1.6.9.13.) · 오징어초무침 · 어묵볶음(6.) · 포기김치(9.) · 수박 · 호외리감자(5.13.)	· 김치볶음밥(1.2.5.6.7.10.13.15.16.) · 등갈비치즈구이(2.6.10.12.13.) · 비빔만두(5.6.10.) · 비빔만두 · 포기김치(9.) · 토마토 · 복숭아아이스티	· 참쌀밥 · 쇠고기우육(한우)(16.) · 숙주나물 · 코다리조림 · 데리야끼소시지떡볶음(6.10.13.) · 포기김치(9.) · 오메가3요구르트(2.)	· 혼합잡곡밥 · 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) · 오이생채(중식)(13.) · 마카로니옥수수콘샐러드(1.5.6.13.) · 순살치킨&양념치킨소스(5.6.12.13.15.) · 포기김치(9.) · 매실차	· 추가밥 · 미소장국(5.6.) · 마트소스스파게티(1.2.5.6.12.) · 돈독살스테이크/소스(5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 딸기우유(2.) · 마늘빵(1.2.5.6.13.)
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	17	968	1026.8	841	995.4	1002.2
탄수화물(g)			57.1	157.7	133.5	124.9	132.6	143.8
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	39.3	51.6	39.8	43.8	47.4
지방(g)			24.6	20.3	31.6	19.9	31.5	29.4
비타민A(R.E)	189	267	180	315.6	192.6	80.7	120.1	190.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.6	0.4	0.5	1
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.6	0.5	0.6	0.6	0.4	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	25.2	24.1	34.2	43.9	6.3	17.6
칼슘(mg)	278	339	345.8	360.8	435.9	325.6	193.7	412.9
철(mg)	3.9	5.2	5	5.2	7.4	3.5	3.6	5.4

※ 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) - 학교자체영양기준의 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				9월 6일(월)	9월 7일(화)	9월 8일(수)	9월 9일(목)	9월 10일(금)
				· 찹쌀미밥 · 육개장(1.) · 간식/타코야끼+카프리썬(1.5.6.12.13.) · 구이김(13.) · 고무마그라탕(2.) · 콩치구이 · 깍두기(9.13.) · 장프로바이오틱스(2.) · 야채스틱+쌈장	· 기장밥 · 팽이된장국(5.) · 연두부+양념장(5.6.) · 닭볶음탕(5.6.) · 치커리사과무침 · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 간식/떡국+컵과일(2.16.) · 간식/떡국+컵과일	· 서리태밥 · 부대찌개+라면사리.(1.2.5.6.10.12.) · 꽃상추무침 · 진미채무침(5.6.13.17.) · 수제돈가스 & 소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 캐플주스 · 간식/던킨도너츠+베지밀애플망고(1.2.5.6.13.)	· 보리밥+약고추장(16.) · 수제비국.&김가루(6.13.) · 갈치조림(5.6.) · 계란후라이(1.) · 간식/크리스피핫도그+저지방우유(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 열무김치 · 바나나 · 비빔야채	· 혼합잡곡밥 · 근대된장국(5.6.) · 한국식샐러드(5.6.) · 완자전&케첩(1.2.5.6.10.12.) · 구이김(13.) · 가자미조림 · 포기김치(9.) · 뽕피침(1.5.13.)
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/
다량어/가공품				/	/	/	/	/
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	17.4	1160.4	773.6	1238	891.8	783.7
탄수화물(g)			58.8	170.6	124	156	123.6	130.5
단백질(g)	18.4	18.4	16.5	41	34.8	42.1	36.7	42.8
지방(g)			24.7	35.8	17.8	37.4	29.9	10.9
비타민A(R.E)	189	267	602.1	212.2	345.7	189.7	318.6	1944.2
티아민(mg)	0.34	0.43	4.3	0.6	0.5	19.2	0.3	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.2	0.7	0.8	12.6	0.8	1.3
비타민C(mg)	28.3	37.2	36.1	21.1	50.3	72.7	11.8	24.8
칼슘(mg)	278	339	383.1	492.9	294.9	381.1	456.5	290.3
철(mg)	3.9	5.2	5.9	5.7	4.7	7	4	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.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.갓

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.