

주간식단표

기간 2021년 9월 13일 ~ 2021년 9월 19일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	9월 13일	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	호박고추장찌개	북어감자국	시래기된장국	경상도식쇠고기무국	참치김치찌개		
	한우사태떡찜	돈삼겹살김치찜	닭다리살간장볶음	스크램블에그/케찹	연양식스테이크/소스		
	미역줄기볶음	양송이햄볶음	진미채무침	임연수조림	시금치나물		
	슈크림빵	초코머핀	구름크림빵	모닝빵/딸기잼	우유가죽은뽀로로케익		
	사과/오레오오즈	메론/그레놀라	골드파인애플/초코칩스	청포도/코코팝스	대추토마토/아몬드후레이크		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	635.7kcal/29.5g	638.1kcal/21.5g	537.9kcal/27.8g	565.1kcal/25.4g	630.6kcal/29.5g		
중식	소보로비빔밥	혼합잡곡밥	참쌀밥	후리가케밥	혼합잡곡밥		
		콩나물국밥	돼지국밥/부추	꼬마쌀국수	닭곰탕/다데기		
	팽이된장국	한우불고기	간소새우		콩치조림		
	미니핫도그	잔멸치아몬드볶음	애호박느타리버섯볶음	치킨타코	어묵잡채(어묵:외국산)		
	과일샐러드	브로컬리초회	오이생채	오이피클	야채스틱/쌈장		
	열무김치	포기김치	깍두기	포기김치	수제배추겉절이		
	정성담은식혜	리치요거트(사과&알로에)	구슬아이스크림	초코우유	듀오안		
kcal/g	827.5kcal/31.9g	838.7kcal/49.9g	890.3kcal/38.4g	1059.5kcal/39.4g	913.3kcal/44.1g		
	보리밥	찰흑미밥	하이라이스	차수수밥			
	어묵탕	쇠고기미역국		된장찌개			
	오리불고기	낙지볶음/소면	바베큐립구이(3대씩)	제육볶음			
	탕평채	단호박그라탕	떡볶이	연두부찜/양념간장			
	꽃상추무침	돌자반볶음	치커리사과무침	비타민무침			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	캐리요구르트	뽕피젤	아침에주스	바나나			
kcal/g	827.5kcal/31.9g	838.7kcal/49.9g	890.3kcal/38.4g	1059.5kcal/39.4g			
간식	사천짜장면	불고기버거 <small>고기원타: 쇠고기-호주산, 뉴질랜드산 돼지고기: 국내산</small>	군만두(3개씩)	가래떡&조청			간식없음
	과일에풍당	트로피카나오렌지주스	토레타	요구르트제로			

* 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)

				9월 13일(월)	9월 14일(화)	9월 15일(수)	9월 16일(목)	9월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				· 찰쌀밥(조식) · 호박고추장찌개 · 한우사태떡볶음 · 미역줄기볶음 (1.5.6.8.13.) · 견과류(아침제공)(5.6.) · 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6.13.) · 사과 · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 북어채무국(5.6.) · 돈삼겉김치찜(조식) · 양송이행볶음(2.6.10.) · 초코머핀(1.2.5.6.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 그래놀라(시리얼)(5.6.13.) · 메론 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 시래기된장국 · 진미채우침(5.6.13.17.) · 닭다리살간장볶음(5.6.13.15.) · 구름크림빵(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 경상도식쇠고기무국(5.6.16.) · 임연수조림 · 스크램블에그(엑살란)/케찹(1.10.13.) · 모닝빵/딸기빵(1.2.5.6.13.) · 코코팍스(시리얼)(6.) · 청포도 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 참치김치찌개. · 시금치나물 · 연양식스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 우유가좋은뽀로로케익(1.2.5.6.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 대추토마토(12.) · 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				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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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	-27.2	635.7	638.1	537.9	565.1	630.6
탄수화물(g)			53.3	89.1	79.3	75	77.3	83.5
단백질(g)	18.4	18.4	17.6	29.5	21.5	27.8	25.4	29.5
지방(g)			29.1	18	27.3	14.9	17.8	19.9
비타민A(R.E)	189	267	296.5	389.5	208.5	300.8	238.4	345.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.5	0.4	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.9	1.1	0.7	0.8	1.2
비타민C(mg)	28.3	37.2	28.1	20.2	35.5	40.7	16.2	28
칼슘(mg)	278	339	319.4	328.9	285.7	352.9	309.1	320.3
철(mg)	3.9	5.2	3.5	4	2.6	2.7	3.6	4.6

* 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.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

(중식)

				9월 13일(월)	9월 14일(화)	9월 15일(수)	9월 16일(목)	9월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				· 소보로비빔밥 (1.5.6.9.13.) · 팽이된장국(5.) · 과일샐러드 (1.5.12.) · 열무김치 · 미니핫도그 & 케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18.) · 정성담은식혜	· 혼합잡곡밥 · 콩나물국밥&김가루 (1.5.13.) · 브로컬리초회 · 한우불고기(13.) · 잔멸치야몬드볶음 (9.13.) · 포기김치(9.) · 리치요거트(2.)	· 참쌀밥 · 돼지국밥&부추 (5.6.9.10.) · 오이생채(13.) · 깎소새우 (5.6.9.12.13.) · 애호박느타리버섯 볶음(9.) · 깍두기(9.13.) · 구슬아이스크림 (2.)	· 후리가게주먹밥 · 꼬마쌀국수(6.12.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 초코우유(2.6.10.) · 치킨타코 (1.2.5.6.12.13.15.18.)	· 혼합잡곡밥 · 닭곰탕/다데기 (15.) · 콩치조림 · 어묵잡채(13.) · 수제배추겉절이 (9.13.) · 듀오안(2.) · 야채스틱+쌈장
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/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
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	827.5	838.7	890.3	1059.5	913.3
탄수화물(g)			56.8	132.8	111.1	134	141.7	135.3
단백질(g)	18.4	18.4	17.7	31.9	49.9	38.4	39.4	44.1
지방(g)			25.6	23.2	23.6	22.6	37.8	24.1
비타민A(R.E)	189	267	243.4	339	211.7	161.6	240.7	263.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.6	1.1	0.8	0.7	1.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	20.5	23.3	15.1	3.4	27.9	32.6
칼슘(mg)	278	339	346.4	312.9	516.5	183.2	307.2	412.1
철(mg)	3.9	5.2	5.6	5.2	6.4	6.4	5.4	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 9) + (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 13일(월)	9월 14일(화)	9월 15일(수)	9월 16일(목)	9월 17일(금)
				주간 학교급식 영양량	원산지	원산지	원산지	원산지
				• 보리밥 • 어묵탕(1.5.6.13.) • 꽃상추무침 • 당평채 • 오리불고기(5.6.) • 포기김치(9.) • 캐리요구르트(2.) • 간식/ 사천짜장면+과일에풍당 (1.2.5.6.12.13.16.18.)	• 찰흑미밥 • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 단호박그라탕(2.5.6.10.) • 낙지볶음/소면(5.6.) • 돌자반(13.) • 포기김치(9.) • 뽕피첼(1.5.13.) • 간식/ 불고기버거&트로피카나 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	• 하이라이스(10.) • 치커리사과무침 • 떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) • 떡볶이(10.13.) • 바베큐립구이(10.13.) • 간식/군만두/초간장+토레타 (1.5.6.10.13.15.16.18.) • 포기김치(9.) • 아침에주스	• 차수수밥 • 된장찌개(5.6.) • 연두부+양념장(5.6.) • 비타민무침(5.6.10.13.) • 제육볶음(5.6.10.13.) • 포기김치(9.) • 바나나 • 간식/가래떡&조청+요구르트제로 (2.5.13.)	
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/	/
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	826	32.3	1042.2	1120.3	1257.7	950.1	
탄수화물(g)			60.3	141.3	150.6	203.8	178	
단백질(g)	18.4	18.4	15.2	40.2	45	49.8	34.5	
지방(g)			24.5	37	44.2	28.1	12.4	
비타민A(R.E)	189	267	415.1	598.9	761.6	147.2	152.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4	0.6	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	2	0.9	0.5	0.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	60.8	15.9	104.6	103.5	19	
칼슘(mg)	278	339	341.6	493	403.9	222.4	247	
철(mg)	3.9	5.2	4.5	5.9	4.9	3.4	3.9	

※ 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

**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.**