

# 주간식단표

기간 2021년 9월27일 ~ 2021년9월30일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

개교기념일 특식

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금		
	9월 27일	9월 28일	9월 29일	9월 30일	10월 1일		
조 식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	김치콩나물국	된장찌개	장터국밥	순두부찌개	떡국		
	미트볼케찹조림	한우당면불고기	가자미카레구이	돈육간장불고기	삼치데리야끼구이		
	계란찜	참치마요네즈	스크램블에그/케찹	브로컬리초회	쇠고기가지볶음		
	부드러운크림치즈버	샌드위치식빵/사과잼	단팥빵	모닝빵/포도잼	후르츠파운드케익		
	바나나/코코팝스	골드파인애플/오레오오즈	토마토/그레놀라	배/콘앤스위트	메론/초코칩스		
	열무김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	606kcal/22.4g	715.9kcal/30.2g	512.6kcal/26.8g	519.1kcal/26.3g	661.4kcal/24.3g		
중 식	찰현미밥	참쌀밥	깍두기볶음밥 (돈육: 외국산)	추가밥	혼합잡곡밥		
	쇠고기미역국	감자탕		미소장국	짬뽕국		
	닭볶음탕	해물완자전/케찹	장각버터구이/양념치킨소스	채끝참스테이크	수제탕수육/소스		
	문어포파리고추조림	두부조림	단호박샐러드	크림스파게티/시저샐러드 (돈육: 외국산)	도토리묵무침		
	꽃상추무침/구이김	야채스틱/쌈장	오이생채	사과/감자튀김	양송이버섯볶음		
	포기김치	깍두기	포기김치	파김치&포기김치	포기김치		
	복숭아아이스티	꿀단지	비요뜨	에그타르트&자몽에이드	황도복숭아		
kcal/g	774.8kcal/41.9g	932.3kcal/43.4g	929.9kcal/50.4g	1507.2kcal/52.6g	902kcal/41.9g		
석 식	찰흑미밥	기장밥	혼합잡곡밥	차조밥			
	버섯찌개	어묵국 (연육: 외국산)	쇠고기우국	매콤콩나물국			
	돼지갈비찜	치즈불닭&김가루	팔보채	안동찜닭			
	골뱅이무침	명엽채볶음	갈비만두찜/초간장	고구마순들깨가루볶음			
	애호박전	시금치나물	숙주나물	진미채무침			
	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치			
	대추토마토	뽕씨젤	오렌지나무	요하임			
kcal/g	796kcal/39.2g	1080kcal/55.9g	897.9kcal/39.2g	842.4kcal/38.1g			
간식	티라미슈케이크	컵밥	아메리칸핫도그	백설기			간식없음
	저지방우유	2%음료	아침에주스	알로에주스			

\* 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 27일(월)	9월 28일(화)	9월 29일(수)	9월 30일(목)	10월 1일(금)
				주간 학교급식 영양량	· 찹쌀밥 · 김치콩나물국 · 계란찜(액란)(1.) · 미트볼케첩조림 (1.2.4.5.6.10.12.13.) · 부드러운크림치즈 번(1.2.5.6.13.) · 샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.) · 바나나 · 코코팍스(시리 얼)(6.) · 샐러드+우유+돌김+ 얼무김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기 본)(5.6.) · 참치마요네즈(피 클)(1.5.13.) · 한우당면불고기 (5.6.) · 골드파인애플 · 샌드위치식빵/사과 찜(2.6.13.) · 오레오오즈 (2.5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+ 포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 장터국 밥.(5.6.16.) · 스크램블에그(액상 란)/케찹(1.10.13.) · 가자미카레구이 (2.5.6.13.16.) · 단팥빵(1.2.5.6.) · 그레놀라(시리 얼)(5.6.13.) · 토마토 · 샐러드+우유+돌김+ 깍두기(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 순두부찌개(김치 x)(1.5.6.10.) · 브로컬리초회 (조)(5.6.) · 돈육간장불고기 (조)(5.6.) · 모닝빵(우유)/포도 빵(1.2.5.6.13.) · 콘앤스위트 (5.6.13.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+ 포기김치(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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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/
다량어/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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826.00	826.00	-27.0	606.0	715.9	512.6	519.1	661.4
탄수화물(g)			55.8	66.8	104.4	69.0	75.0	109.8
단백질(g)	18.40	18.40	17.1	22.4	30.2	26.8	26.3	24.3
지방(g)			27.1	25.0	21.9	15.3	14.0	15.6
비타민A(R.E)	189.00	267.00	369.3	308.8	311.8	386.3	572.0	267.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.2	0.5	0.5	1.0	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	0.9	0.7	1.1	1.3	0.9	0.7
비타민C(mg)	28.30	37.20	33.8	16.0	49.1	48.0	39.5	16.5
칼슘(mg)	278.00	339.00	349.2	353.7	373.5	308.6	348.0	362.3
철(mg)	3.90	5.20	4.2	2.8	6.4	4.2	3.5	4.0

※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)  
 ※ 주평균 섭취량(비타민A, 티아민, 리보플라빈, 티아민C, 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.세우 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

(중식)

				9월 27일(월)	9월 28일(화)	9월 29일(수)	9월 30일(목)	10월 1일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰현미밥 • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 문어포파리고추볶음(5.6.13.) • 닭볶음탕(5.6.) • 꽃상추무침 • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 복숭아아이스티	• 찰쌀밥 • 감자탕(5.6.10.) • 해물완자전&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.16.17.18.) • 두부조림(중식)(5.6.) • 깍두기(9.13.) • 꿀단지(2.) • 야채스틱+쌈장	• 깍두기볶음밥(1.5.6.9.10.13.) • 오이생채(13.) • 단호박샐러드(1.5.13.) • 장각버터구이/양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.) • 포기김치(9.) • 비요뜨(2.)	• 추가밥 • 미소장국(5.6.) • 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.13.) • 시저샐러드(1.2.5.6.10.) • 감자튀김&케첩(5.6.12.) • 채끝스테이크(1.5.6.10.12.13.16.) • 포기김치(9.) • 파김치 • 사과 • 에그타르트&수제자몽에이드(1.2.5.6.13.)	• 혼합잡곡밥 • 짬뽕국(6.9.10.13.) • 도토리묵무침(5.6.) • 양송이볶음 • 수제당수육/과일소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 닥터랩슐(2.) • 황도복숭아(11.)
				식재료	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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	22.2	774.8	932.3	929.9	1507.2	902
탄수화물(g)			55.1	129.3	137.2	111.9	176.5	156.9
단백질(g)	18.4	18.4	17.8	41.9	43.4	50.4	52.6	41.9
지방(g)			27	12	24.5	33.7	68.5	16.5
비타민A(R.E)	189	267	395	361	470.5	601.9	315.7	226.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.9	0.4	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	1	1.7	0.8	0.7	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	21.4	9.2	20.4	26.6	31.9	19.1
칼슘(mg)	278	339	336.6	246.3	459.6	319	379.3	278.6
철(mg)	3.9	5.2	6.6	8.3	10.5	2.9	7	4.1

\* 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

정심국제고등학교

				9월 27일(월)	9월 28일(화)	9월 29일(수)	9월 30일(목)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>버섯찌개(5.6.13.16.)</li> <li>돼지갈비찜(10.13.)</li> <li>골뱅이무침</li> <li>애호박전(판란)(1.6.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>대추토마토(12.)</li> <li>간식/티라미슈케이크+저지방우유(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>간식/컵밥+2%음료(1.2.5.6.9.10.15.16.)</li> <li>어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>시금치나물</li> <li>치즈불닭&amp;김가루(2.)</li> <li>명엽채볶음(13.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>뽕피첼(1.5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥</li> <li>쇠고기무국(한우)(16.)</li> <li>갈비만두찜&amp;초간장(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>숙주나물</li> <li>팔보채(17.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>간식/아메리칸핫도그+아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>오렌지나물</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>매콤콩나물국(5.6.)</li> <li>진미채무침(5.6.13.17.)</li> <li>안동찜닭(5.6.8.)</li> <li>햇고구마순들깨가루볶음</li> <li>알타리김치</li> <li>요하임(2.)</li> <li>간식/백설기+알로에주스(2.5.11.12.13.)</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/
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
비고							
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	9.5	796	1080	897.9	842.4
탄수화물(g)			58.5	108.6	155.1	118.4	147.3
단백질(g)	18.4	18.4	19	39.2	55.9	39.2	38.1
지방(g)			22.5	24	27.7	27	11.9
비타민A(R.E)	189	267	332	268.1	380.2	525.7	154
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.7	0.5	0.8	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.8	0.6	0.7	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	39.9	21	28.1	104.1	6.2
칼슘(mg)	278	339	308.7	302.2	479.9	167.2	285.5
철(mg)	3.9	5.2	9.7	3.4	21.8	9.3	4.2

※ 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.**