

주간식단표

기간 2021년 10월4일~10월 10일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :한경진

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 4일	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
조식		잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
		쇠고기무국	참치김치찌개	순두부찌개	차돌박이된장찌개		
		두부조림	한우불고기	가자미카레구이	돈삼겹김치찜		
		비엔나소시지볶음	애호박볶음	계란찜	숙주나물		
		바나나/아몬드콘후레이크	사과/코코팝스	샤인머스켓/콘앤스위트	배/그레놀라		
		꼬마부시맨빵/버터	소보루빵	우유식빵/사과잼	모닝빵/딸기잼		
		포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김		
kcal/g		623.3kcal/29.1g	676.5kcal/29.8g	551.2kcal/24.7g	591.8kcal/19.6g		
중식		자장밥	오므라이스	잡쌀밥	혼합잡곡밥		
				근대된장국	콩나물국밥		
		계란파국	미소장국	춘천닭갈비	한우갈비찜		
		깍풍기	*등갈비치즈구이*	진미채호두볶음	장떡		
		콩나물무침	실곤약야채무침	한국식샐러드	비타민무침/구이김		
		포기김치/단무지	포기김치	갓김치	파김치		
		리치요거트	케플주스/마카롱	아침에주스(사과)	요플레오프룻		
kcal/g		892.5kcal/46.3g	948.9kcal/48g	757.9kcal/38.9g	1033.3kcal/44g		
석식		혼합잡곡밥	찰흑미밥	하이라이스			
		쇠고기미역국	장터국밥				
		오징어볶음	훈제오리/무쌈	함박스테이크/소스			
		탕평채	알감자조림	치즈스틱&케찹			
		브로컬리초회	부추양파무침	시금치나물			
		포기김치	포기김치	포기김치			
		메론	초코라떼	토마토/양파플러스			
kcal/g		753kcal/32.7g	1039.1kcal/55.3g	1143.8kcal/41.6g			
간식		군고구마	브리또	주먹밥			간식없음
		맛단지	게토레이	알로에주스			

* 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)를 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

				10월 4일(월)	10월 5일(화)	10월 6일(수)	10월 7일(목)	10월 8일(금)
주간 학교급식 영양량					· 참쌀밥 · 쇠고기무국(한우)(16.) · 비엔나소세지볶음(2.6.10.13.) · 두부조림(5.6.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 바나나 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)	· 찰현미밥 · 참치김치찌개. · 한우불고기(13.) · 애호박볶음(13.) · 소보로빵(1.2.5.6.13.) · 사과 · 코코팍스(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) · 계란찜(1.) · 가자미카레구이(2.5.6.13.16.) · 우유식빵&사과잼(2.5.6.13.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 샤인머스켓 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 차돌박이된장찌개(16.) · 돈삼겉김치찜 · 숙주나물 · 모닝빵/말기짬(1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)
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				/	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	영양량
에너지(kcal)	826	826	-26.1	623.3	676.5	551.2	591.8	
탄수화물(g)			55.2	79.9	91.2	82.4	86.4	
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	29.1	29.8	24.7	19.6	
지방(g)			28	21.1	22	14.2	19.3	
비타민A(R.E)	189	267	338.3	294.4	260	587.9	210.8	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.2	1	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1.3	0.9	1	1	
비타민C(mg)	28.3	37.2	30	42	8.6	33.8	35.7	
칼슘(mg)	278	339	335.7	366.9	333.9	355.3	286.5	
철(mg)	3.9	5.2	3.8	4	4.6	4.2	2.5	

※ 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.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

(중식)

				10월 4일(월)	10월 5일(화)	10월 6일(수)	10월 7일(목)	10월 8일(금)
주간 학교급식 영양량					· 자장밥 (2.5.6.10.13.) · 계란파국(1.) · 콩나물무침 · 단무지 · 깡풍기(5.13.) · 포기김치(9.) · 리치요거트(2.)	· 미소장국(5.6.) · 실곤약야채무침 (5.6.) · 오므라이스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 등갈비치즈구이 (2.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 케플주스&마카롱 (1.2.6.)	· 찰쌀밥 · 근대된장국(5.6.) · 한국식샐러드 (5.6.) · 진미채호두볶음 (5.6.13.17.) · 춘천닭갈비 · 갓김치 · 아침에주스	· 혼합잡곡밥 · 콩나물국밥 (1.5.13.) · 한우갈비찜 (5.6.13.16.) · 비타민주침 · 장떡 · 구이김(13.) · 파김치 · 요플레오프트 (180ml)(2.)
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				/	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	영양량
에너지(kcal)	826	826	10	892.5	948.9	757.9	1033.3	
탄수화물(g)			55	134.8	116.2	116.9	138.1	
단백질(g)	18.4	18.4	19.3	46.3	48	38.9	44	
지방(g)			25.8	21.2	32.7	18.2	33.4	
비타민A(R.E)	189	267	267.4	158.8	237.7	315.5	357.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	5.4	0.5	20.3	0.4	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.9	1	12.7	0.6	1.1	
비타민C(mg)	28.3	37.2	54.2	13.6	80.8	103.4	18.9	
칼슘(mg)	278	339	370.7	414	475.1	186.3	407.4	
철(mg)	3.9	5.2	5.2	7	5.1	3.3	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.갓

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				10월 4일(월)	10월 5일(화)	10월 6일(수)	10월 7일(목)	10월 8일(금)	
주간 학교급식 영양량					• 혼합잡곡밥 • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 브로컬리초회 • 당평채 • 오징어볶음(5.6.17.) • 포기김치(9.) • 메론 • 간식/군고구마+맛단지(2.)	• 찰흑미밥 • 장터국밥.(5.6.16.) • 알감자조림(5.6.) • 부추양파무침 • 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) • 포기김치(9.) • 초코라떼(2.) • 무쌈 • 간식/브리또+게토레이(1.2.5.6.9.10.11.13.15.16.18.)	• 하이라이스(10.) • 간식/주먹밥+알로에주스(1.2.5.6.9.10.11.12.13.) • 시금치나물 • 치즈스틱&케찹(1.2.5.6.12.) • 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 토마토 • 양파플러스(2.)		
식재료				원산지	원산지	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				/	베트남/	베트남/	베트남/	/	
명태/가공품				/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/	
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/	/	
다랑어/가공품				/	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/	
아귀/가공품				/	국내산/	국내산/	국내산/	/	
주꾸미/가공품				/	베트남/	베트남/	베트남/	/	
두부					국내산	국내산	국내산		
콩					국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	826	826	18.5	753	1039.1	1143.8			
탄수화물(g)			61.4	144.9	127.9	190.1			
단백질(g)	18.4	18.4	17.2	32.7	55.3	41.6			
지방(g)			21.4	11.5	36.5	23.6			
비타민A(R.E)	189	267	330.5	433	98.2	460.3			
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.9	0.5			
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	1	0.6			
비타민C(mg)	28.3	37.2	29.5	20.9	34.6	33			
칼슘(mg)	278	339	351	234.2	624.9	193.9			
철(mg)	3.9	5.2	10.3	3.6	23.2	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.잣

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.
제공 양은 충분히 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.