주 간 식 단 표

기 간 2021년 10월11일~10월17일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

대만 특식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
조식		찹쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
		어묵국 (연육:외국산)	장터국밥	호박고추장찌개	탕국		
		한우당면불고기	돈삼겹살김치찜	닭다리살바베큐소스구이	가자미조림		
		진미채무침	감자채볶음	숙주나물	양송이햄볶음		
		밀감/초코첵스	골드파인애플/그래놀라	사과/오레오오즈	배/아몬드후레이크		
		우리벌꿀카스테라	촉촉한고구마케익	모닝빵/버터&딸기쨈	후레쉬크림빵		
		포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g		685.3kcal/30.3g	626.5kcal/32g	631kcal/25.6g	493.9kcal/21.8g		
중식		추가밥	치킨마요네즈덮밥	차수수밥	계란볶음밥		
		미소장국		쇠고기미역국	우육면		
		미트소스스파게티	매콤콩나물국	영광굴비구이	지파이		
		갈릭버터메로스테이크	롤피자	두부조림	샤오롱바오		
		새송이버섯볶음	충무식오징어무침	오이생채	밀크티/청포도		
		피클/갓김치	포기김치	포기김치	대만식오이김치/포기김치		
		따옴주스	닥터캡슐	구슬아이스크림	대만디저트		
kcal/g		703.9kcal/32.1g	990.2kcal/49.3g	697.4kcal/38.6g	1715.9kcal/81.9g		
석식		혼합잡곡밥	찹쌀밥	찰흑미밥			
		된장찌개	해물탕	근대된장국			
		닭볶음탕	눈꽃치즈돈가스/소스	매운돼지갈비찜			
		새우튀김/타르타르소스	메추리알곤약조림	단호박그라탕			
		참나물무침/구이김	꽃상추무침/구이김	브로컬리초회/구1회용김			
		포기김치	알타리김치	포기김치			
		요플레	요미요미(보라)	장프로바이오틱			
kcal/g		1344.3kcal/40.1g	1280.9kcal/60.7g	828.7kcal/37.4g			
간식		떡볶이&순대 (연육 : 외국산)	잔치국수	초코머핀			간식없음
		카프리썬	컵과일	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

청심국제고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월 11일 (월)	10월 12일(화)	10월 13일(수)	10월 14일(목)	10월 15일(금)
		・찹쌀밥 ・어묵국(1.5.6.13.) ・진미채무침 (5.6.13.17.) ・한우당면불고기 (5.6.) ・우리벌꿀카스테라 (1.2.5.6.) ・샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.) ・초코젝스(시리 얼)(6.) ・밀감 ・샐러드+우유+돌김+ 포기김치(2.9.13.)	・찰현미밥(조식) ・장터국밥(5.6.16.) ・돈삼겹김치찜(조식) ・감자채볶음 (2.6.10.) ・부드럽고촉촉한치즈 케익(1.2.5.6.13.) ・그래놀라(시리 얼)(5.6.13.) ・골드파인애플 ・샐러드+우유+돌김+ 깍두기(2.9.13.)	・찰현미밥 ・호박고추장찌개 ・숙주나물 ・닭다리살바베큐구이 ・모닝빵&딸기쨈&버터 (1회용)(1.2.5.6.13.) ・사과 ・오레오오즈 (2.5.6.13.) ・샐러드+우유+돌김+ 포기김치(2.9.13.)	・찰현미밥 ・탕국(5.6.) ・양송이햄볶음 (2.6.10.) ・가자미조림 ・후레쉬크림빵 (1.2.5.6.13.) ・아몬드후레이크(시 리얼)(6.) ・배 ・샐러드+우유+돌김+ 포기김치(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
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-26.3		685.3	626.5	631	493.9
탄수화물(g)			54		96.3	81.2	90.4	71.4
단백질(g)	18.4	18.4	17.5		30.3	32	25.6	21.8
지방(g)			28.5		21.2	23.3	20.6	14.6
비타민A(R.E)	189	267	477.3		291.3	943.5	402.7	271.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5		0.4	0.7	0.5	0.3
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	1.1		0.9	1.4	0.7	1.3
비타민C(mg)	28.3	37.2	45.2		45.4	70.2	29	36.2
칼슘(mg)	278	339	333.5		354.5	385.4	285.8	308.1
철(mg)	3.9	5.2	4.1		4.1	6.4	2.5	3.3

※ 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 (중식)

주간 학교급식 영양량	10월 11일 (월)	10월 12일(화)	10월 13일(수)	10월 14일(목)	10월 15일(금)
		・추가밥 ・미소장국(5.6.) ・새송이버섯볶음 ・미트소스스파게티 (1.2.5.6.12.) ・갈릭버터메로스테이크 ・갓김치 ・오이피클 ・따옴주스(13.)	・매콤콩나물국 ・충무식오징어무침 ・포기김치(9.) ・치킨마요네즈덮밥 (1.5.6.15.) ・닥터캡슐(2.) ・롤피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	・차수수밥 ・쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) ・두부조림(5.6.13.) ・오이생채(중식)(13.) ・영광굴비구이(6.13.) ・포기김치(9.) ・대추토마토(12.) ・구슬아이스크림(2.)	・계란볶음밥 (1.5.6.13.18.) ・우육면(대만)(2.5.6.12.13.16.18.) ・샤오롱바오 (1.5.6.10.13.16.18.) ・지파이 (1.5.6.15.18.) ・포기김치(9.) ・대만식오이김치 (5.6.13.) ・청포도(시들리스) ・밀크티(2.) ・대만디저트 (1.2.5.6.)

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	24.3		703.9	990.2	697.4	1715.9
탄수화물(g)			53.7		134	103.4	99.2	223.3
단백질(g)	18.4	18.4	19.4		32.1	49.3	38.6	81.9
지방(g)			26.9		8.4	44.2	17.3	54.8
비타민A(R.E)	189	267	268.4		196.7	444.9	141.4	290.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7		0.4	0.4	0.2	1.6
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	1.2		0.5	0.8	0.5	3.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	20.9		57.7	8.7	11.5	5.6
칼슘(mg)	278	339	317.3		220.2	392.8	121.3	535
철(mg)	3.9	5.2	9		4.3	3.7	8.5	19.3

※ 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)

	10월 11일(월)	10월 12일(화)	10월 13일(수)	10월 14일(목)	10월 15일(금)
주간 학교급식 영양량		・혼합잡곡밥 ・된장찌개(기본)(5.6.) ・닭볶음탕(5.6.) ・참나물무침 ・새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.16.) ・구이김(13.) ・요플레(2.) ・간식/떡볶이&순대+카프리썬(1.2.5.6.10.13.16.18.)	・찹쌀밥 ・간식/잔치국수&컵과일(1.5.6.9.13.) ・해물탕(5.6.8.9.) ・메추리알곤약조림(5.6.13.) ・꽃상추무침 ・눈꽃치즈돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) ・구이김(13.) ・포기김치(9.) ・요미요미(12.)	・찰흑미밥(석식) ・근대된장국(5.6.) ・브로컬리초회 ・매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) ・단호박그라탕(2.5.6.10.) ・포기김치(9.) ・구이김1회용 ・간식/초코머핀+저지방우유(1.2.5.6.)	

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	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	39.4		1344.3	1280.9	828.7	
탄수화물(g)			54		200.4	160.3	110.1	
단백질(g)	18.4	18.4	15.9		40.1	60.7	37.4	
지방(g)			30.1		43	44.6	29	
비타민A(R.E)	189	267	613.9		402.8	841.1	597.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7		0.5	0.8	0.7	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1		1	1.2	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	30.6		19.1	56.2	16.6	
칼슘(mg)	278	339	447.4		348.2	579.9	414	
철(mg)	3.9	5.2	6.3		8.1	7.6	3.2	

※ 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.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

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.