

주간식단표

기간 2021년 10월 18일~10월 24일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :한경진

		시험기간					
날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 18일	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥/단호박죽	찰현미밥/닭죽	찰현미밥/쇠고기죽		
	북어감자국	부대찌개	장터국밥	황태해장국	근대된장국		
	코다리조림	한우사태찜	미트볼조림	닭다리살데리야끼구이	한우버섯장조림		
	스크램블에크/케찹	숙주나물	시금치나물	가지볶음	참치마요네즈/계란후라이		
	밀감/그레놀라	사과/아몬드후레이크	메론/오레오오즈	샤인머스켓/후르츠링	배/초코чек스		
	슈크림빵	우유가좋은뽀로로케익	미니카스테라(신라명과)	폭신폭신탄팥빵(신라명과)	샌드위치식빵사과잼		
	포기김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	622.6kcal/27.1g	744kcal/29.3g	540.5kcal/23.3g	589.5kcal/27.2g	703.6kcal/29.7g		
중식	흑미밥	카레라이스	후라가케밥	찰쌀밥	찰현미밥		
	얼갈이된장국		쌀국수	감자옹심이국	닭개장		
	치즈불닭	피쉬앤칩스/소스	한우구이/참깨소스	돈파육	콩치구이		
	김당면말이튀김/초간장	토마토카프라제	영양부추양파무침	모듬과일&요거트d	두부조림		
	비타민우침	브로컬리초회	진미채우침	콩나물우침	애호박볶음/구이김		
	포기김치	포기김치	포기김치	보쌈김치	포기김치		
	오메가3요구르트연세	레몬에이드/허쉬초코렛칩	요하임	검은깨검은콩두유	밀감		
kcal/g	1004.7kcal/42.8g	939.2kcal/31.3g	919.5kcal/50.7g	1067.7kcal/34.3g	611.5kcal/33.8g		
석식	찰쌀밥	혼합잡곡밥	차수수밥	혼합잡곡밥			
	쇠고기무국	짬뽕국	순두부찌개	된장찌개			
	갈릭연어스테이크	닭봉간장구이	제육볶음	한우불고기			
	온두부&볶음김치	베이컨새송이볶음	해물파전/양파간장	타코야끼			
	오이부추무침	쪽파우생채	꽃상추무침/구이김	오이생채			
	파김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	거봉	장프로바이오틱	베지밀애플망고	쁘띠첼			
kcal/g	1029.9kcal/39.3g	988.2kcal/52.4g	960.9kcal/45g	1063.8kcal/44.6g			
간식	핫도그/케찹	어묵우동	추러스	던킨도너츠			간식없음
	아침에주스	바나나	테이크아웃라이브	저지방우유			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찰쌀, 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

정심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 18일(월)	10월 19일(화)	10월 20일(수)	10월 21일(목)	10월 22일(금)
								· 참쌀밥(조식) · 북어감자국(5.6.) · 스크램블에그(엑상란)/케찹(1.10.13.) · 코다리조림 · 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 밀감 · 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				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				참치캔:원양	참치캔:원양	참치캔:원양	참치캔:원양	참치캔:원양
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	-22.5	622.6	744	540.5	589.5	703.6
탄수화물(g)			55.1	79.7	106.6	81.8	84.9	90.1
단백질(g)	18.4	18.4	17	27.1	29.3	23.3	27.2	29.7
지방(g)			28	20.5	23.5	14.3	16.6	25.2
비타민A(R.E)	189	267	340.7	330	361.9	444.5	234.8	332.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.5	0.6	0.3	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	1.3	1.4	0.8	0.7	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	35	68.1	55	23.9	18.1	9.9
칼슘(mg)	278	339	327.4	334.5	343.3	297.8	294.9	366.5
철(mg)	3.9	5.2	3.9	3.5	4.6	3.3	2.8	5.3

※ 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)
 ※ 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%)
 ※ 알레르기 정보

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 18일(월)	10월 19일(화)	10월 20일(수)	10월 21일(목)	10월 22일(금)
				· 흑미밥 · 열갈이된장국 (5.6.) · 비타민우침 · 치즈볼닭(2.) · 김당면말이튀김&초간장(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 오메가3요구르트(2.)	· 카레라이스 (1.2.6.10.) · 브로컬리초화 · 피쉬앤칩스 & 소스(1.2.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 허쉬초코릿칩쿠키(1.2.5.6.) · 레몬에이드(13.) · 토마토카프라제(2.12.13.)	· 후리가게밥 · 쌀국수(숙주/레몬/고수/양파)(6.12.) · 영양부추양파우침 · 진미채우침(5.6.13.17.) · 한우구이+참깨소스(5.6.16.) · 포기김치(9.) · 요하임(2.)	· 찹쌀밥 · 감자옹심이국(5.6.9.13.17.) · 돈파육(5.6.10.13.18.) · 콩나물우침 · 보쌈김치 · 모듬과일/요거트d(2.12.) · 검은깨검은콩두유(5.)	· 찰현미밥 · 닭개장 · 애호박볶음(9.) · 두부조림(5.6.) · 구이김(13.) · 콩치구이 · 포기김치(9.) · 밀감
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/
다량어/가공품				참치캔:원양/	참치캔:원양/	참치캔:원양/	참치캔:원양/	참치캔:원양/
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	10	1004.7	939.2	919.5	1067.7	611.5
탄수화물(g)			55.1	133.2	151	116.4	135.5	95.4
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	42.8	31.3	50.7	34.3	33.8
지방(g)			28.1	32.2	26.5	28.4	44.8	11.5
비타민A(R.E)	189	267	168.8	246.1	163.2	99.2	160.7	174.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.4	0.3	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.5	0.7	0.2	0.5	0.5	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	25.9	16.7	38.2	10.3	17.7	46.4
칼슘(mg)	278	339	278.3	564.3	91.9	191.8	432.9	110.7
철(mg)	3.9	5.2	5.6	11.4	3.9	5.9	3	3.7

* 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)

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 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

주간 학교급식 영양량	10월 18일(월)	10월 19일(화)	10월 20일(수)	10월 21일(목)	10월 22일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 쇠고기무국(한우)(16.) 오이부추무침(13.) 온두부+볶음김치 간식/핫도그+아침의주스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 치즈갈릭연어스테이크(1.5.12.13.) 파김치 거봉 	<ul style="list-style-type: none"> 훈합죽국밥 짬뽕국(6.9.10.13.) 간식/어묵우동&바나나(1.5.6.13.) 베이컨새송이볶음(10.) 닭봉간장구이(6.13.15.16.18.) 포기김치(9.) 쪽파우생채 장프로바이오틱스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 순두부찌개(1.5.6.10.) 꽃상추무침 제육볶음(10.) 해물파전/양파간장(5.6.9.13.) 구이김(13.) 포기김치(9.) 베지밀애플망고(2.5.13.) 간식/츄러스+테이크아웃라이브(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 훈합죽국밥 된장찌개(기본)(5.6.) 오이생채(13.) 한우불고기(5.6.13.) 타코야끼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 포기김치(9.) 쁘띠첼(1.5.13.) 간식/던킨도너츠+저지방우유(1.2.5.6.13.) 	

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/	/
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	22.4	1029.9	988.2	960.9	1063.8	
탄수화물(g)			55.1	147	144	137.9	118	
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	39.3	52.4	45	44.6	
지방(g)			26.7	33	22	27.8	34.8	
비타민A(R.E)	189	267	222.1	154.2	178	377.2	179	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.9	0.5	1.8	0.8	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.8	0.6	0.8	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.2	58.6	102.7	25.7	89.2	16.9	
칼슘(mg)	278	339	330.6	297.1	326.7	234.6	464.1	
철(mg)	3.9	5.2	5.9	5.6	5.5	6.6	5.9	

※ 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.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.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.