

# 주간식단표

기간 2021년 11월8일~11월14일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :한경진

## 빼빼로데이

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	11월 8일	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	탕국	북어포계란국	조랭이떡국	김치콩나물국	어묵국		
	미트볼케찹소림	돈육가지불고기	한우불고기	한우장조림/양송이볶음	간장닭갈비		
	애호박볶음	삼치조림	계란후라이/겉잎지우침	참치마요네즈	진미채우침		
	밀감/초코칩스	대추토마토/허니오즈	골드파인애플/아몬드후레이크	메론/오레오오즈	배/콘앤스위트		
	우리별꿀카스테라	슈크림빵	모닝빵/딸기잼	샌드위치식빵&사과잼	후레쉬크림빵		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	파김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	602.6kcal/21.5g	533.8kcal/30.5g	721.6kcal/32.5g	650kcal/33g	575.2kcal/28.8g		
중식	차수수밥	소보로비빔밥	찰쌀밥	혼합잡곡밥	추가밥		
	매콤콩나물국		쇠고기무국	아욱된장국	미소장국&마늘빵		
	한우갈비찜	팽이된장국	간소새우	닭볶음탕	미트소스스파게티		
	애너타리버섯볶음	타코야끼	차돌박이떡볶이	연두부찜/양념간장	광어순살스테이크		
	브로컬리오징어초회	과일샐러트/요거트d	오이생채	꽃상추우침	메쉬토테이토		
	갓김치/1회용김	열무김치	포기김치	알타김치/아몬드빼빼로	포기김치/오이피클		
	블루베리즙	케플주스	리치에이드	검은깨검은콩두유	복숭아아이스티		
kcal/g	880.3kcal/39.4g	983.5kcal/36.6g	938.1kcal/40.6g	824.8kcal/40.3g	719.7kcal/36.2g		
석식	찰흑미밥	찰쌀밥	찰현미밥	보리밥			
	돈육김치찌개	한우곰탕	된장찌개	쇠고기미역국			
	대구살탕수육	버팔로링	낙지볶음	바질달고기강정			
	메추리알곤약조림	캐슈넛멸치볶음	완자전/케찹	탕평채			
	참나물우침	야채스틱/쌈장	숙주나물/1회용김	시금치나물/1회용김			
	알타리김치	깍두기	포기김치	포기김치			
	듀오안	비요뜨	쁘띠첼	연시			
kcal/g	1096.8kcal/50.7g	1152kcal/51.9g	909kcal/43.7g	864.2kcal/38.3g			
간식	볶음우동	핫도그/케찹	치즈케이크	주먹밥			
	토레타	카프리썬	저지방우유	게토레이			

\* 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(중국산), 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

정심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 8일(월)	11월 9일(화)	11월 10일(수)	11월 11일(목)	11월 12일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥(조식)</li> <li>· 탕국(5.6.)</li> <li>· 미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 애호박볶음(13.)</li> <li>· 우리별꿀카스테라(1.2.5.6.)</li> <li>· 초코칩스(시리얼)(6.)</li> <li>· 밀감</li> <li>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥(조식)</li> <li>· 북어포개란국(1.9.13.)</li> <li>· 삼치조림</li> <li>· 돈육가지불고기(5.6.13.18.)</li> <li>· 슈크림빵(1.2.5.6.)</li> <li>· 대추토마토(12.)</li> <li>· 허니오즈(시리얼)(2.5.)</li> <li>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥(조식)</li> <li>· 조랭이떡국(1.5.6.13.16.)</li> <li>· 계란후라이(1.)</li> <li>· 갯잎지우침(13.18.)</li> <li>· 한우불고기(조식)(5.6.13.)</li> <li>· 모닝빵(뚜쥬)/딸기썰(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 골드파인애플</li> <li>· 아몬드후레이크(시리얼)(6.)</li> <li>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥(조식)</li> <li>· 김치콩나물국</li> <li>· 한우장조림(1.5.6.13.)</li> <li>· 참치마요네즈(피클)(1.5.13.)</li> <li>· 양송이볶음(조식)</li> <li>· 샌드위치식빵/사과썰(2.6.13.)</li> <li>· 오레오오즈(2.5.6.13.)</li> <li>· 메론</li> <li>· 샐러드+우유+김+파김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥(조식)</li> <li>· 어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>· 진미채우침(5.6.13.17.)</li> <li>· 간장닭갈비(5.6.)</li> <li>· 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 배</li> <li>· 콘앤스위트(5.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>
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				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
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: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	-25.4	602.6	533.8	721.6	650	575.2
탄수화물(g)			55.6	81.4	74.8	104.7	87.6	83.6
단백질(g)	18.4	18.4	18.8	21.5	30.5	32.5	33	28.8
지방(g)			25.6	21.3	13.7	19.2	19.6	14.7
비타민A(R.E)	189	267	289.3	195.5	421.3	332.6	212.1	284.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.3	0.6	0.3	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.7	1	1.2	0.8	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	28.8	28.7	30.5	42.5	19.1	23.1
칼슘(mg)	278	339	325.3	303	331.5	304.9	356.9	330.3
철(mg)	3.9	5.2	3.9	3	3.4	4.2	6.1	2.6

\* 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.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.자

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				11월 8일(월)	11월 9일(화)	11월 10일(수)	11월 11일(목)	11월 12일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>매콤콩나물국</li> <li>한우갈비찜 (5.6.13.16.)</li> <li>브로컬리오징어초회 (17.)</li> <li>애네타리버섯볶음</li> <li>갓김치</li> <li>1회용김</li> <li>블루베리즙 (13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소보로비빔밥 (1.5.6.9.13.)</li> <li>팽이된장국(5.)</li> <li>과일샐러드&amp;요거트d(1.2.5.12.)</li> <li>타코야끼 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>열무김치</li> <li>캐플주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참쌀밥</li> <li>쇠고기무국(한우)(16.)</li> <li>오이생채 (13.)</li> <li>간소새우 (5.6.9.12.13.)</li> <li>차돌박이떡볶이 (1.2.5.6.13.16.18.)</li> <li>구이김(13.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>리치에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥</li> <li>아욱된장국(5.6.)</li> <li>연두부+양념장 (5.6.)</li> <li>닭볶음탕(5.6.)</li> <li>꽃상추무침</li> <li>알타리김치</li> <li>검은깨검은콩두유 (5.)</li> <li>아몬드빠빠로 (1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>추가밥</li> <li>미소장국(5.6.)</li> <li>미트소스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>광어순살스테이크 (5.6.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>오이피클</li> <li>복숭아아이스티</li> <li>메쉬포테이토 (2.13.)</li> <li>마늘빵(2.5.6.)</li> </ul>
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				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				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	/	/
아귀/가공품				/	/	국내산/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	베트남/	/	/
두부						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	5.2	880.3	983.5	938.1	824.8	719.7
탄수화물(g)			59.4	117.4	132.7	161	118.9	128.3
단백질(g)	18.4	18.4	17.4	39.4	36.6	40.6	40.3	36.2
지방(g)			23.2	29.7	36.8	14.8	22.3	10.5
비타민A(R.E)	189	267	256.6	184.9	278.8	259.2	402.3	157.7
티아민(mg)	0.34	0.43	4.2	0.4	19.3	0.3	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	2.9	0.8	12	0.5	0.8	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.2	26.8	11.3	87.8	15	13.3	6.4
칼슘(mg)	278	339	348.4	169.7	416.6	246.8	502.9	406
철(mg)	3.9	5.2	6.3	5.1	7.6	5.5	4.7	8.7

\* 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) - 학교자체영양기준의 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

(석식)

				11월 8일(월)	11월 9일(화)	11월 10일(수)	11월 11일(목)	11월 12일(금)	
주간 학교급식 영양량				· 찰흑미밥(석식) · 돈육김치찌개 (5.6.10.) · 메추리알곤약조림 (5.6.13.) · 참나물우침 · 간식/볶음우동 +토레타 (5.6.9.10.12.) · 대구살탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.) · 알타리김치 · 듀오안(2.)	· 참쌀밥 · 한우공탕(1.16.) · 열치캐슈넛볶음 (9.13.) · 간식/핫도그+케첩+카프리썬(5.12.13.) · 버팔로링 (1.2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 비요프(2.) · 야채스틱(파프리카)+쌈장	· 찰현미밥 · 원장찌개(기본)(5.6.) · 숙주나물 · 낙지볶음(5.6.) · 완자전&케첩 (1.2.5.6.10.12.) · 포기김치(9.) · 뽕피첼(1.5.13.) · 1회용김 · 간식/치즈케이크+저지방우유(1.2.5.6.13.)	· 보리밥 · 간식/주먹밥+게토레이 (1.2.5.6.9.10.11.13.) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 시금치나물 · 탕평채 · 바질달고기강정(5.) · 포기김치(9.) · 1회용김 · 연시		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
쌀				국내산	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				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/	
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:원양	참치캔:원양	참치캔:원양	참치캔:원양	/	
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	21.7	1096.8	1152	909	864.2		
탄수화물(g)			60	175.3	149.1	127.1	144.4		
단백질(g)	18.4	18.4	18.6	50.7	51.9	43.7	38.3		
지방(g)			21.4	21.5	37.8	19.4	15.8		
비타민A(R.E)	189	267	449	258.7	164.1	1007.1	366		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.3	0.6	0.4		
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	1.4	0.6	0.8	0.4		
비타민C(mg)	28.3	37.2	18.1	15.7	16.4	23.5	16.7		
칼슘(mg)	278	339	319.5	366.5	334.2	460	117.4		
철(mg)	3.9	5.2	9.5	4.9	5.5	5.6	21.9		

\* 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} / 학교자체영양기준량의 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.