

주간식단표

기간 2021년 11월15일~11월21일

영양사 :이의정

(에너지kcal/단백질g)

대학수학능력시험
(수능도시락)

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금		
	11월 15일	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일		
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	잡쌀밥/전복죽	찰현미밥		
	시래기된장국	곰국	경상도식쇠고기무국	통배추국	복어채무국		
	코다리조림	돈삼겹김치찜	닭다리살데리야까구이	한우불고기	돈육콩나물볶음		
	비엔나소시지볶음	숙주나물	참치마요네즈무침	두부조림	시금치나물		
	대추토마토/아몬드후레이크	골드파인애플/그레놀라	사과/코코팝스	밀감/초코칩스/넛츠하임	배/오레오오즈		
	완두앙금빵	슈크림빵	샌드위치식빵/사과잼	우유가죽은뽀로로케익	후레쉬크림빵		
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	600kcal/27.9g	758.7kcal/27g	743.9kcal/33.3g	1222.5kcal/50.1g	599.4kcal/27.3g		
중식	콩나물밥/달래양념장	차수수밥	찰흑미밥	잡쌀밥&약고추장	날치알볶음밥		
	복어포개란국	짬뽕국	된장찌개	닭다리삼계탕	우동		
	치즈불닭	돈육짜장볶음	훈제오리&무쌈&소스	가자미카레구이	수제돈가스/소스		
	고사리볶음	군만두/초간장	계란찜	궁중떡볶이	문어포파리고추볶음		
	미니붕어빵	오이생채	꽃상추무침	야채스틱&쌈장/구이김	단무지		
	포기김치	포기김치/단무지	포기김치	수제배추겉절이	포기김치/토마토		
	요하임	오픈룻	바나나/캐리요구르트	구슬아이스크림	꿀단지		
kcal/g	904.9kcal/20g	905.4kcal/46.3g	790.8kcal/47.8g	951.6kcal/34.5g	987.2kcal/49.5g		
석식	모닝빵/딸기잼&버터	혼합잡곡밥	기장밥	차수수밥			
	크림스프	시금치된장국	콩나물국밥	부대찌개			
	함박스테이크/데미소스	쇠고기구이/참깨소스	제육볶음	계란말이/케찹			
	새우튀김/소스	골뱅이무침	고구마튀김/초간장	새송이어육볶음(어묵:외국산)			
	브로컬리아채볶음	감자조림/불닭맛김	참나물무침	브로컬리초회			
	오이피클/포기김치	포기김치	포기김치	깍두기			
	밀감	캐플루스	청포도(시들리스)	골드파인애플/짜요짜요			
kcal/g	1035.6 kcal/36.1g	963 kcal/44.2g	1027.7 kcal/35.7g	964.2 kcal/46.6g			
간식	던킨도너츠	떡국	단호박죽	달콤샌드위치			간식없음
	저지방우유	컵과일	알로에주스	트로피칼오렌지주스			

* 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)를 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (조식)

	11월 15일(월)	11월 16일(화)	11월 17일(수)	11월 18일(목)	11월 19일(금)
주간 학교급식 영양량	• 참쌀밥(조식) • 시래기된장국 • 비엔나소세지볶음(조식)(2.6.10.13.) • 코다리조림 • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 대추토마토(12.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 완두양금빵(1.2.5.6.13.)	• 찰현미밥(조식) • 공국(16.) • 돈삼겉김치찜(조식) • 숙주나물 • 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6.13.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 경상도식 쇠고기우국 • 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 사과 • 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) • 코코팍스(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 참쌀밥(조식) • 통배추국 • 두부조림(조식)(5.6.13.) • 한우불고기(조식)(5.6.13.) • 전복죽 • 우유가졸은뽀로로케익(1.2.5.6.) • 초코팍스(시리얼)(6.) • 밀감 • 너츠하임(2.4.14.19.) • 샐러드+우유+회용김+포기김치(2.9.13.) • 수능도시락(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)	• 찰현미밥(조식) • 북어채우국(5.6.) • 시금치나물 • 돈육콩나물볶음 • 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) • 배 • 오레오오즈(2.5.6.13.) • 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	중국/	중국/	중국/	중국/	중국/
명태/가공품	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
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	/	국내산/
주꾸미/가공품	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	-5	600	758.7	743.9	1222.5	599.4
탄수화물(g)			55	74.7	102	98.7	166.6	96.8
단백질(g)	18.4	18.4	16.9	27.9	27	33.3	50.1	27.3
지방(g)			28.1	16.7	25.5	25.1	41.7	13.2
비타민A(R.E)	189	267	349.3	447.2	282.7	266.9	277.5	472.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.6	0.4	0.6	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	1	1.1	0.8	1.4	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	39	49.2	50.1	13.7	59.2	22.9
칼슘(mg)	278	339	346.5	360	307.5	322.8	458.3	284.1
철(mg)	3.9	5.2	4.3	3.8	3.6	4.8	6.9	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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				11월 15일(월)	11월 16일(화)	11월 17일(수)	11월 18일(목)	11월 19일(금)												
				주간 학교급식 영양량	• 콩나물밥&달래양념간장(5.6.14.16.18.) • 북어포개란국(1.9.13.) • 치즈볼닭(2.) • 고사리볶음(5.6.) • 포기김치(9.) • 미니붕어빵(1.2.5.6.13.) • 요하임(2.)				• 차수수밥 • 짬뽕국(6.9.10.13.) • 오이생채(13.) • 단무지 • 돈육짜장볶음(2.5.6.10.13.) • 군만두/초간장(1.5.6.10.13.15.16.18.) • 포기김치(9.) • 오프룻(2.)				• 찰흑미밥 • 된장찌개(5.6.) • 계란찜(액란)(1.) • 꽃상추무침 • 훈제오리&소스&무쌈(1.5.6.13.) • 포기김치(9.) • 바나나 • 캐리요구르트(2.)				• 찰쌀밥&약고추장 • 닭다리삼계탕(13.) • 궁중떡볶이 • 구이김(13.) • 가지미카레구이(2.5.6.13.16.) • 수제배추겉절이(9.13.) • 구슬아이스크림(2.) • 야채스틱(파프리카)+쌈장			
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	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												
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량												
에너지(kcal)	826	826	9.9	904.9	905.4	790.8	951.6	987.2												
탄수화물(g)			56.3	122	131.4	97	151.3	138.3												
단백질(g)	18.4	18.4	20	46.3	47.8	34.5	49.5	49.1												
지방(g)			23.7	25.3	21.5	31.5	20.5	21												
비타민A(R.E)	189	267	277.9	201.9	244.1	183.1	338.5	421.8												
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.6	0.5	0.5	1.3												
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	0.8	0.7	0.7	0.5												
비타민C(mg)	28.3	37.2	24.1	9.6	26.6	36.5	23.9	24.1												
칼슘(mg)	278	339	343.4	413.2	350.8	242.6	116.1	594.1												
철(mg)	3.9	5.2	4.9	3	3.9	4.7	4.9	8.1												

* 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					(석식)			
주간 학교급식 영양량				11월 15일(월)	11월 16일(화)	11월 17일(수)	11월 18일(목)	11월 19일(금)
				· 크림스프 (1.2.5.6.13.)	· 혼합잡곡밥	· 기장밥	· 차수수밥	
· 브로콜리아채볶음	· 시금치된장국	· 콩나물국밥(1.5.13.)	· 부대찌개					
· 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.16.)	· 감자조림	· 참나물우침	(1.2.5.6.10.12.)					
· 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.)	· 골뱅이무침	· 제육볶음(석식)(10.)	· 브로콜리초회					
· 포기김치(9.)	· 쇠고기구이+참깨소스(5.6.16.)	· 고구마튀김/초간장(5.6.13.)	· 새송이버섯볶음(1.5.6.13.16.)					
· 오이피클	· 불닭맛김	· 포기김치(9.)	· 계란말이&케찹(액판)(1.5.12.13.)					
· 모닝빵/말기잼&버터(1.2.5.6.13.)	· 포기김치(9.)	· 캐플주스	· 깍두기(9.13.)					
· 밀감	· 간식/떡국&컵과일(1.2.13.16.)	· 간식/단호박죽+알로에주스(11.12.13.)	· 간식/달콤샌드위치+트로피칼오렌(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)					
· 간식/던킨도너츠+저지방우유(1.2.5.6.13.)		· 청포도(시들리스)	· 짜요짜요(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	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/				
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/	/			
다량어/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	20.8	1035.6	963	1027.7	964.2	
탄수화물(g)			55.1	99.8	147.5	160.8	142.9	
단백질(g)	18.4	18.4	16.3	36.1	44.2	35.7	46.6	
지방(g)			28.7	46.6	26.2	30.3	24.4	
비타민A(R.E)	189	267	390.3	176.1	415.4	642.3	327.2	
티아민(mg)	0.34	0.43	5.2	0.4	19	0.7	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.7	0.8	12.1	0.8	1.2	
비타민C(mg)	28.3	37.2	76.3	51.4	120.4	16.5	116.8	
칼슘(mg)	278	339	312.7	391.8	308.9	202.3	347.6	
철(mg)	3.9	5.2	5.8	4.7	7.1	4.4	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)
 * 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.