

# 주간식단표

기간 2021년 11월22일~11월28일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	11월 22일	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	김치콩나물국	쇠고기미역국	순두부찌개	근대된장국	콩나물국밥		
	미트볼조림	갈릭버터메로스테이크	한우장조림	제육볶음	닭다리살데리야끼구이		
	계란찜	쇠고기가지볶음	새송이어묵볶음(어묵:외국산)	스크램블에그/케찹	더덕구이		
	바나나/오곡코코볼	대추토마토/스페셜k	사과/초코칩스	골드파인애플/그래놀라	배/허니오즈		
	<b>카스테라</b>	우유식빵/포도잼	구름크림빵	모닝빵/딸기잼&버터	고구마케이크		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	580.5kcal/22.9g	555kcal/24.8g	594.6kcal/32.2g	718kcal/28.5g	637.7kcal/28.6g		
중식	하이라이스	혼합잡곡밥	오므라이스	참쌀밥	참쌀밥		
		닭개장		쌀국수	장터국밥		
	장각오븐구이/양념치킨소스	팔보채	미소장국	낙지볶음	코다리조림		
	고구마볼	두부조림/구이김	등심스테이크/소스	치킨샐러트&허니머스터드	토마토푸슬리그라탕		
	오이생채	시금치나물	실근약무침	연근조림/깻잎지무침	야채스틱&쌈장/1회용김		
	포기김치	깍두기	포기김치/토마토	포기김치	깍두기		
	장프로바이오틱	밀감/양팡요구르트	매실차	듀요락	리치요거트		
kcal/g	1120.7kcal/49.8g	769.9kcal/46.5g	983.1kcal/44.2g	906.5kcal/42.2g	727.5kcal/41.4g		
석식	차수수밥	<b>곤드레나물밥/부추양념장</b>	흑미밥	기장밥			
	조랭이떡국	시래기된장국	감자탕	달래된장찌개			
	매운돼지갈비찜	연양식불고기&파채	콩치구이	한우사태찜			
	애호박전	고구마맛탕	잡채	명엽채볶음			
	치커리사과무침/1회용김	짜리고추멸치볶음	숙주나물/구이김	브로콜리초회/1회용김			
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치			
	골드파인애플	요미요미	레드글로브	메론			
kcal/g	1030.9kcal/46.5g	983.5kcal/51.2g	1049.5kcal/35.9g	838.4kcal/53.7g			
간식	브리또	군계란	골드치킨윙/허니머스터드	백설기			간식없음
	아침에주스(감귤)	맛단지	카프리썬	테이크얼라이브			

\* 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(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

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				11월 22일(월)	11월 23일(화)	11월 24일(수)	11월 25일(목)	11월 26일(금)
				• 참쌀밥(조식) • 김치콩나물국 • 계란찜(액란)(1.) • 미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) • 신라명과카스테라 케익(1.2.5.6.) • 바나나 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) • 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	• 찰현미밥(조식) • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 쇠고기가지볶음(16.) • 칼릭버터메로스테이크 • 우유식빵/포도잼(2.5.6.13.) • 대추토마토(12.) • 스페셜k(2.6.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) • 한우장조림(1.5.6.13.) • 새송이어묵볶음(1.5.6.13.16.) • 구름크림빵(1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리얼)(6.) • 사과 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 근대된장국(5.6.) • 제육볶음(5.6.10.13.) • 스크램블에그(액상란)/케찹(1.10.13.) • 견과류(아침제공)(5.6.) • 모닝빵&딸기잼&버터(1회용)(1.2.5.6.13.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 콩나물국밥&김가루(1.5.13.) • 더덕구이(5.6.) • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 고구마케익(1.2.5.6.) • 배 • 허니오즈(시리얼)(2.5.) • 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	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			
비고								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-25.3	580.5	555	594.6	718	637.7
탄수화물(g)			56.5	85.8	90	77.2	94.1	94.3
단백질(g)	18.4	18.4	17.5	22.9	24.8	32.2	28.5	28.6
지방(g)			26	16.3	11.4	18.1	26.3	18.3
비타민A(R.E)	189	267	353.9	351	373.4	202.1	466.3	376.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.6	0.4	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	1.2	0.8	0.8	1.2	1
비타민C(mg)	28.3	37.2	34.9	38.4	32.5	9.2	60.1	34.2
칼슘(mg)	278	339	342.2	343.6	314.4	367.3	353.1	332.5
철(mg)	3.9	5.2	3.8	3.4	4.6	4.1	3.4	3.4

※ 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. 낫

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				11월 22일(월)	11월 23일(화)	11월 24일(수)	11월 25일(목)	11월 26일(금)																												
				· 하이라이스 (2.5.6.10.12.)	· 혼합잡곡밥	· 미소장국(5.6.)	· 참쌀밥	· 찰쌀밥	· 오이생채(13.)	· 닭개장	· 쌀국수(숙주/레몬/양파)(6.12.)	· 장터국	· 고구마볼(5.6.12.)	· 두부조림(5.6.13.)	· 오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.)	· 연근조림(5.6.13.)	· 코다리조림	· 팥두기(9.13.)	· 장각오븐구이/양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.)	· 시금치나물	· 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.)	· 연근조림(5.6.13.)	· 1회용김	· 팥보채(17.)	· 한우등심스테이크(1.5.6.10.12.13.16.)	· 팥잎지우침(13.18.)	· 토마토소스푸실리그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	· 구이김(13.)	· 포기김치(9.)	· 닭샐러드&허니머스터드(5.6.)	· 킷두기(9.13.)	· 양파요구르트(2.)	· 치즈김치(9.)	· 야채스틱(파프리카)+쌈장	· 팥두기(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	중국/		중국/		중국/		중국/		중국/																											
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																											
비고																																				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량																												
에너지(kcal)	826	826	9.2	1120.7	769.9	983.1	906.5	727.5																												
탄수화물(g)			56.5	151	114.5	125.3	143.5	117.1																												
단백질(g)	18.4	18.4	19.4	49.8	46.5	44.2	42.2	41.4																												
지방(g)			24.1	36.1	16.7	36.7	21.4	12.7																												
비타민A(R.E)	189	267	384.9	239	459.9	400.3	437.5	387.6																												
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.4	0.5	0.4	0.4																												
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.8	1	1.2	1.4	0.7																												
비타민C(mg)	28.3	37.2	28.4	9.3	45.2	29	28.5	30.2																												
칼슘(mg)	278	339	326.9	263.7	172.6	340.3	364.9	492.8																												
철(mg)	3.9	5.2	5.2	3.5	5.3	7.3	5.5	4.2																												

※ 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.유유 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				11월 22일(월)	11월 23일(화)	11월 24일(수)	11월 25일(목)	11월 26일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 조랭이떡국 (1.5.6.13.16.)</li> <li>· 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.)</li> <li>· 치커리사과우침</li> <li>· 애호박전(1.6.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 골드파인애플</li> <li>· 1회용김</li> <li>· 간식/브리또+아침에주스 (1.2.5.6.9.10.11.13.15.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레나물밥/간장양념장(5.6.)</li> <li>· 시래기된장국</li> <li>· 꼬리고추멸치볶음</li> <li>· 연양식물고기/ 파채 (5.6.13.)</li> <li>· 고구마맛탕(5.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 요미요미(12.)</li> <li>· 간식/군계란+맛단지(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 감자탕(5.6.10.)</li> <li>· 잡채(5.6.13.)</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 콩치구이</li> <li>· 짬두기(9.13.)</li> <li>· 레드글로브</li> <li>· 간식/핫골드빙&amp;허니머스터드&amp;카 (1.2.5.6.13.15.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 달래된장찌개</li> <li>· 한우사태찜</li> <li>· 브로콜리초회</li> <li>· 명엽채볶음(13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 메론</li> <li>· 1회용김</li> <li>· 간식/백설기+테이크아웃(250ml)(2.5.11.12.13.)</li> </ul>	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
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				중국/	중국/	중국/	중국/	/
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	18.1	1030.9	983.5	1049.5	838.4	
탄수화물(g)			58.9	158	136.2	154.4	142.4	
단백질(g)	18.4	18.4	18.7	46.5	51.2	35.9	53.7	
지방(g)			22.4	26.9	29.9	32.1	10.9	
비타민A(R.E)	189	267	412.2	256.2	920.7	248.4	223.3	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	1.1	0.5	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.9	1.2	0.7	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	57.8	113.2	19	11.6	87.4	
칼슘(mg)	278	339	350.3	385.6	572.7	186.8	256.2	
철(mg)	3.9	5.2	5.9	4.1	7.7	4	7.9	

※ 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.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 충분히 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.