

주간식단표

기간 2021년 12월6일~12월12일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	12월 6일	12월 7일	12월 8일	12월 9일	12월 10일	12월 11일	12월 12일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	탕국	근대된장국	경상도식쇠고기국	부대찌개	순두부찌개		
	두부조림	한우버섯불고기	닭다리살테리아끼구이	갈릭연어스테이크	제육볶음		
	비엔나소시지케찹볶음	브로컬리초회	시금치나물	궁중떡잡채	베이컨감자구이		
	밀감/아몬드후레이크	샤인머스켓/초코칩스	배/오레오오즈	골드파인애플/오곡초코볼	대추토마토/그레놀라		
	촉촉한고구마케익	우유식빵/딸기잼	소보로빵	모닝빵/블루베리잼	브드러운크림치즈번		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	539.3kcal/23.8g	642.6kcal/22.7g	546.1kcal/23.1g	736.6kcal/25.4g	528.8kcal/26g		
중식	하이라이스	보리밥&약초추장	차수수밥	차돌박이깍두기볶음밥	찰현미밥		
		니가가락국수	한우설렁탕		어묵탕(어묵:외국산)		
	함박스테이크/데미소스	춘천닭갈비	대구살탕수&소스	미소장국	안동찜닭		
	쫄면우침	멸치캐슈넛볶음	도토리묵김치우침	또띠아/샐사소스/샤워크림	애호박전		
	새송이버섯볶음	고사리나물	야채스틱&쌈장/1회용김	치킨텐더/야채슬라이스/토마토	명엽채볶음		
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치/오이피클	포기김치		
	양파플러스	골드파인애플	초코우유	아침에주스	생크림요거트		
kcal/g	704.7kcal/33.2g	955.9kcal/49.6g	887.9kcal/39.4g	1001.4kcal/38.5g	677.4kcal/40.7g		
석식	참쌀밥	차조밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥			
	참치김치찌개	북어포계란국	달래된장찌개	쇠고기미역국			
	순살치킨/허니머스터드	오삼불고기	돼지갈비찜	낙지볶음			
	감자조림	고구마맛탕	옥수수콘치즈구이	계란찜			
	숙주미나리나물	오이생채/구이김	꽃상추우침/구이김	콩나물우침/1회용김			
	알타리김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	바나나	리치요거트	청포도에이드	장프로바이오틱			
kcal/g	948.5kcal/32.8g	1046kcal/38.9g	1213.4kcal/46.9g	714.7kcal/29.9g			
간식	슈크림붕어빵	포자찐만두/초간장	주먹밥	롤피자			간식없음
	아침에주스	게토레이	이오(135ml)	카프리썬			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 참쌀, 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)

				12월 6일(월)	12월 7일(화)	12월 8일(수)	12월 9일(목)	12월 10일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰쌀밥 • 탕국(5.6.) • 비엔나소세지케첩 볶음(2.6.10.13.) • 두부조림(5.6.) • 축축한고구마케익 (1.2.5.6.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 밀감 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 근대된장국(5.6.) • 브로콜리초회 • 한우버섯불고기 • 아침견과류(5.6.) • 우유식빵&딸기잼 (2.5.6.13.) • 샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.) • 초코чек스(시리얼)(6.) • 샤인머스켓 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 경상도식 쇠고기우국 • 시금치나물 • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 소보로빵 (1.2.5.6.13.) • 배 • 오레오오즈 (2.5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 부대찌개(라면사리x)(1.2.5.6.10.12.) • 궁중떡잡채 • 갈릭언어스테이크 (1.5.12.13.) • 모닝빵(뚜주)/블루베리잼(1.2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) • 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	• 찰현미밥(조식) • 손두부찌개 (1.5.6.10.) • 베이컨감자구이 • 제육볶음 (5.6.10.13.) • 부드러운크림치즈 번(1.2.5.6.13.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 대추방울토마토 (12.) • 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	-27.5	539.3	642.6	546.1	736.6	528.8
탄수화물(g)			56.3	68.8	88.9	79.3	116.6	70.4
단백질(g)	18.4	18.4	16.1	23.8	22.7	23.1	25.4	26
지방(g)			27.6	19.1	23.5	15.6	19	15.3
비타민A(R.E)	189	267	320.4	246.1	353.6	308.9	324.1	369.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.3	0.3	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.9	0.7	0.6	1.4	1
비타민C(mg)	28.3	37.2	34.3	50.2	13.5	23	58.3	26.5
칼슘(mg)	278	339	306.1	300.2	286.6	263.6	340.8	339.5
철(mg)	3.9	5.2	2.9	2.9	3.1	2.2	3.5	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)

* 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)

주간 학교급식 영양량				12월 6일(월)	12월 7일(화)	12월 8일(수)	12월 9일(목)	12월 10일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 하이라이스(10.) • 새송이버섯볶음 • 졸면무침 • 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 양파플러스요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥+약고추장(16.) • 니가가락국수(5.6.) • 춘천닭갈비 • 고사리나물(5.6.) • 멸치캐슈넛볶음(9.13.) • 포기김치(9.) • 골드파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 한우설렁탕(5.6.16.) • 도토리곰김치무침 • 대구살탕수&소스(1.2.5.6.11.13.) • 깍두기(9.13.) • 초코우유(2.6.10.) • 구이김1회용 • 야채스틱+쌈장 • 야채스틱+쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> • 차돌박이깍두기볶음밥(1.5.6.9.10.13.) • 미소장국(5.6.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 아침에주스(사과) • 토끼아/ 살사소스/샤워크림(1.2.5.6.12.13.15.18.) • 치킨텐더/야채슬라이스/토마토(1.2.5.6.12.13.15.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식) • 어묵탕(1.5.6.13.) • 안동찜닭(8.) • 명엽채볶음(13.) • 애호박전(판란)(1.6.) • 포기김치(9.) • 생크림요거트(2.)
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	2.4	704.7	955.9	887.9	1001.4	677.4
탄수화물(g)			60.9	114.6	147.6	151.1	149.9	100.3
단백질(g)	18.4	18.4	18.5	33.2	49.6	39.4	38.5	40.7
지방(g)			20.6	14.5	25.4	17.3	29.6	12.9
비타민A(R.E)	189	267	273.2	262.3	452.3	261.3	203.5	186.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.5	0.6	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.7	1.2	0.9	0.6	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	36.3	13.8	41.8	15.8	98.2	11.8
칼슘(mg)	278	339	342.2	188.8	569.6	331.7	280.6	340.5
철(mg)	3.9	5.2	5.4	5	6.9	6.5	4.8	3.9

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 6일(월)	12월 7일(화)	12월 8일(수)	12월 9일(목)	12월 10일(금)
				· 참쌀밥	· 차조밥	· 찰흑미밥	· 혼합잡곡밥	
· 참치김치찌개.	· 북어포개란국	· 간식/주먹밥+이오	· 쇠고기미역국(한우)					
· 감자조림	(1.9.13.)	(1.2.5.6.9.10.11.12.13.)	(5.6.16.)					
· 숙주미나리나물	· 간식/포자만두&초	· 달래된장찌개	· 계란찜(1.)					
· 순살치킨&허니머스터드(5.6.12.13.15.)	간장&계토테이	· 돼지갈비찜	· 풍나물무침					
· 알타리김치	(1.5.6.10.13.16.18.)	(10.13.)	· 낙지볶음(소면x)					
· 바나나	· 오이생채(13.)	· 꽃상추무침	· 포기김치(9.)					
· 간식/ 슈크림붕어	· 오삼볼고기	· 구이김(13.)	· 간식/롤피자+카프					
빵+아침에주스	(10.17.)	· 옥수수콘치즈구이	리션					
(1.2.5.6.13.)	· 고구마맛탕(5.)	(1.2.5.13.)	(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)					
	· 구이김(13.)	· 포기김치(9.)	· 장프로바이오틱스					
	· 포기김치(9.)	· 정포도에이드	(2.)					
	· 리치요거트(2.)		· 구이김1회용					
식재료	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	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				
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	18.7	948.5	1046	1213.4	714.7	
탄수화물(g)			58.6	150.9	150.1	161.8	121.2	
단백질(g)	18.4	18.4	14.9	32.8	38.9	46.9	29.9	
지방(g)			26.5	24.5	36.7	43	13.2	
비타민A(R.E)	189	267	300.6	118.8	317.3	397.7	368.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.5	0.9	0.2	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.5	0.6	1.1	0.6	
비타민C(mg)	28.3	37.2	29.2	66.5	13.5	26.3	10.3	
칼슘(mg)	278	339	308	119	262	568	283.1	
철(mg)	3.9	5.2	7.6	4.4	16.6	6.1	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.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.