

주간식단표

기간 2021년 12월13일~12월19일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이의정

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	12월 13일	12월 14일	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	된장찌개	장터국밥	쇠고기무국	돈육김치찌개	복어포계란국		
	미트볼조림	돈육간장불고기	갈치조림	닭다리살데리야끼구이	버베큐폭참		
	콩나물우침	감자채볶음/겉잎지우침	쇠고기가지볶음	숙주나물	참치마요네즈		
	바나나/콘앤스위트	사과/초코칩스	레드글로브/아몬드후레이크	배/코코팝스	샤인머스켓/그레놀라		
	구름크림빵	슈크림빵	꼬마부시브레드/버터	우유가죽은보로로케익	샌드위치식빵/사과잼		
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	649.8kcal/17.2g	633.8kcal/19.8g	616.8kcal/19.3g	634.6kcal/21.4g	682.5kcal/23.8g		
중식	기장밥	추가밥	짜장밥	셀프후리가케밥	참쌀밥		
	시래기된장국	미소장국		쌀국수	떡만두국		
	한우당면불고기	로제스파게티	매콤콩나물국	수제돈가스/소스	닭볶음탕		
	두부김치	새우튀김/소스	팔보채	애호박새우젓볶음	양송이햄볶음		
	브로컬리초회	수제고르곤졸라피자/꿀	군만두/초간장	모듬과일/요거트d	비타민우침		
	알타리김치	포기김치/오이피클	포기김치/단무지	포기김치	포기김치		
	살구잼파이&코코야차	아침에주스	듀오안	베지밀	양팡요구르트/밀감		
kcal/g	912.4kcal/23.8g	997.9kcal/23.5g	975.7kcal/22.6g	1004.9kcal/25g	808.4kcal/17.9g		
석식	찰현미밥	참쌀밥	차수수밥	차조밥			
	쇠고기미역국	아욱수제비국	홍합탕	감자탕			
	치즈불닭&김가루	코다리해물찜	훈제오리/허니머스터드	계란찜			
	문어포파리고추조림	단호박그라탕/1회용김	무쌈&치커리초장우침	잔멸치아몬드볶음			
	시금치나물	오이생채	두부조림	야채스틱/쌈장			
	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기/토마토			
	캐플주스	요플레	오렌지나우	덴마크드링킹요거트			
kcal/g	986.1kcal/37.1g	1023.8kcal/33.6g	982.1kcal/29.7g	899.8kcal/10.8g			
간식	추러스	수제데리버거 패터- 돼지고기: 미국산, 국산 닭고기: 국산	우동	가래떡구이&꿀			간식없음
	빙그레바나나우유	토레타	컵과일	비락식혜			

* 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(중 국산),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

	12월 13일(월)	12월 14일(화)	12월 15일(수)	12월 16일(목)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 된장찌개(기본)(5.6.) • 콩나물우침 • 미트볼조림 (1.2.4.5.6.10.12.13.) • 구름크림빵 (1.2.5.6.13.) • 콘앤스위트(5.6.13.) • 바나나 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식)(2.5.6.10.12.) • 장터국밥 • 갯잎지우침(5.6.13.) • 돈육간장불고기(조)(5.6.12.13.15.) • 감자채볶음(2.6.10.) • 아침견과류(5.6.) • 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6.13.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리얼)(6.) • 사과(1.5.13.) • 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식) • 쇠고기무국(한우)(16.) • 갈치조림(5.6.) • 쇠고기가지볶음(16.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) • 레드클로브 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식) • 돈육김치찌개(5.10.) • 숙주나물 • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 우유가죽은뽀로케익(1.2.5.6.) • 배 • 코코팍스(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)
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	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/
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
에너지(kcal)	826.00	826.00	-22.1	649.8	633.8	616.8	634.6
탄수화물(g)			55.0	100.9	81.8	86.9	86.3
단백질(g)	18.40	18.40	16.7	23.7	31.3	24.0	26.2
지방(g)			28.3	17.2	19.8	19.3	21.4
비타민A(R.E)	189.00	267.00	299.0	421.8	451.0	241.9	183.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.7	0.5	0.3	0.5
리보플라빈 (mg)	0.44	0.50	0.9	0.8	0.7	1.1	0.6
비타민C(mg)	28.30	37.20	25.5	33.6	24.5	26.9	11.0
칼슘(mg)	278.00	339.00	306.0	363.5	337.6	305.3	223.1
철(mg)	3.90	5.20	3.7	3.5	4.1	3.2	2.9

※ 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(

(조식)

12월 17일(금)
· 찰현미밥(조식) · 북어포계란국 (1.9.13.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 바베큐푹참(목살)(10.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 샌드위치식빵/사과잼 (2.6.13.) · 샤인머스켓 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)
원산지
국내산
국내산/국내산
국내산(한우)/국내산
국내산/국내산
국내산/국내산
국내산/국내산
중국산/
러시아/러시아
국내산/

국내산/
국내산/
국내산/
국내산/
/참치캔:원양산
국내산/
베트남/
국내산
국내산
영양량
682.5
88.9
29.8
23.8
196.4
0.8
1.3
31.6
300.4
4.7

굴, 전복, 홍합 포함) 19.갓

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교				
주간 학교급식 영양량	12월 13일(월)	12월 14일(화)	12월 15일(수)	12월 16일(목)
	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 시래기된장국 • 브로컬리초화 • 두부김치(5.9.) • 한우당면불고기(5.6.) • 알타리김치 • 살구쟁파이(1.2.5.6.) • 코코아차(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 추가밥 • 미소장국(5.6.) • 로제스파게티(1.2.6.12.) • 새우튀김&소스(1.5.6.9.17.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 수제고르곤졸라피자&꿀(1.2.5.6.12.13.) • 아침에주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 짜장밥(5.6.10.) • 매콤콩나물국(5.6.) • 단우지 • 팔보채(17.) • 군만두/초간장(1.5.6.10.13.15.16.18.) • 포기김치(9.) • 듀오안(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 셀프후리가케밥 • 쌀국수(숙주/레몬/고수/양파)(6.12.) • 애호박새우젓볶음(9.13.) • 수제돈가스&소스(1.5.6.10.12.13.18.) • 포기김치(9.) • 모듬과일/요거트d(2.12.) • 베지밀(5.)
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	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/
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

영양소	공			국내산	국내산	국내산	국내산
	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	13.8	912.4	997.9	975.7	1004.9
탄수화물(g)			58.8	126.5	158.5	145.7	136.9
단백질(g)	18.4	18.4	19.7	50.3	47	46.9	48.2
지방(g)			21.5	23.8	23.5	22.6	25
비타민A(R.E)	189	267	218.7	285.8	250.5	93.4	138
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.9	0.4	1.2
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	0.9	1	0.8	1.5	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.2	38.1	16	102.5	14.8	18.5
칼슘(mg)	278	339	358.9	524.3	524.5	447.9	134
철(mg)	3.9	5.2	5.6	8.2	4.3	3.6	7.4

※ 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.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(

(중식)

12월 17일(금)
· 찹쌀밥 · 떡만두국 (1.5.6.10.13.16.) · 닭볶음탕(5.6.) · 비타민우침 · 양송이햄볶음 (2.6.10.) · 포기김치(9.) · 양파요구르트(2.) · 밀감
원산지
국내산
국내산/국내산
국내산(한우)/국내산
국내산/국내산
국내산/국내산
국내산/국내산
중국산/
러시아/러시아
국내산/
국내산/
국내산/
국내산/
국내산/
/참치캔:원양산
국내산/
베트남/
국내산

국내산
영양량
808.4
128.4
40.6
17.9
325.6
0.5
0.9
38.7
164
4.4

굴, 전복, 홍합 포함) 19.갓

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

	12월 13일(월)	12월 14일(화)	12월 15일(수)	12월 16일(목)
주간 학교급식 영양량	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 문어포파리고추조림(5.6.13.) · 시금치나물 · 치즈볼닭&김가루(2.) · 포기김치(9.) · 캐플주스 · 간식/추러스+빙그레바나나우유(1.2.5.6.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 아욱수제비국(5.6.) · 단호박그라탕(2.5.6.10.) · 코다리해물찜(5.6.8.9.13.17.) · 오이생채(13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 1회용김 · 간식/수제데리버거&토레타(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 간식/우동+컵과일(1.5.6.13.) · 훙합탕(18.) · 무쌈/치커리초장무침(5.6.) · 두부조림(5.6.) · 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 오렌지나무 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 감자탕(5.6.10.) · 계란찜(액란)(1.) · 잔말치아몬드볶음(9.13.) · 깍두기(9.13.) · 덴마크드링킹요거트(2.) · 토마토 · 야채스틱(파프리카)+쌈장 · 간식/가래떡&꿀&비락식혜(5.13.)
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	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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
공				국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	17.8	986.1	1023.8	982.1	899.8
탄수화물(g)			57.8	113.6	131.5	141.3	174.3
단백질(g)	18.4	18.4	16.4	51.7	41.8	38.3	27.6
지방(g)			25.8	37.1	33.6	29.7	10.8
비타민A(R.E)	189	267	422	412.5	538.4	529.8	207.1
티아민(mg)	0.34	0.43	4.7	17.6	0.4	0.5	0.3
리보플라빈 (mg)	0.44	0.5	3.3	11.2	0.8	0.6	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	48.1	80.4	22.1	68.1	21.9
칼슘(mg)	278	339	377.8	543.8	494.7	170.9	301.8
철(mg)	3.9	5.2	3.8	3.2	3.7	5.6	2.8

- ※ 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,

