

주간식단표

기간 2021년 12월20일~12월26일

영양사 :한경진

(에너지kcal/단백질g)

시험기간

전원귀가/고입면접잔류

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	12월 20일	12월 21일	12월 22일	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥/단호박죽	찰현미밥/인삼닭죽	찰현미밥/쇠고기죽	찰현미밥	
	황태해장국	된장찌개	콩나물국밥	돈육김치찌개	시래기된장국	크림스프/김치콩나물국	
	한우사태떡찜	닭다리살칠리소스볶음	돈안심장조림	훈제오리야채볶음	제육볶음	베이컨&계란후라이	
	애호박볶음	양송이햄볶음	브로컬리초회	코다리조림	계란찜	한우버섯장조림	
	산딸기등뼈케이크	후레쉬크림빵	콘식빵/딸기찜	모닝빵/포도찜	초코소라빵	우유식빵/버터&딸기찜	
	밀감/오레오오즈	골드파인애플/그레놀라	배/초코칩스	포도/아몬드후레이크	대추토마토/후르츠링	밀감/칩스초코	
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	
kcal/g	540.2kcal/30.6g	768.3kcal/36.9g	599kcal/30.5g	711.2kcal/33.9g	535.6kcal/27g		
중식	참쌀밥	꼬마부시맨빵/버터&딸기찜	참쌀밥	차수수밥	찰현미밥	혼합잡곡밥	
	순부두찌개	콘스프	한우곰탕	스끼야끼	닭개장	차돌박이된장찌개	
	어니언크림치킨	추가밥	바질달고기강정	춘천닭갈비	허니갈릭방어스테이크	치즈불닭	
	진미채우침	함박스테이크/소스	탕평채	연근조림	두부조림	메쉬드포테이토	
	시금치나물/불닭맛김	해물오일파스타	아삭이고추쌈장우침	오이생채/구이김	유채장우침/구이김	애호박볶음/1회용김	
	포기김치	포기김치/오이피클	깍두기/구이김	포기김치	깍두기	포기김치	
	캐리요구르트	아침에주스	양팡요구르트	꿀단지	골드파인애플	아침의주스	
kcal/g	996.1kcal/51.4g	970.7kcal/38.7g	774.8kcal/44.8g	897.6kcal/46.3g	636.6kcal/35.1g		
석식	혼합잡곡밥	찰흑미밥	차조밥	찰현미밥	야채볶음밥		
	쇠고기무국	어묵탕	버섯찌개	감자옹심이국	쌀국수		
	가자미조림	돈삼겹김치찜	한우구이/참깨소스	쭈꾸미볶음	수제돈가스/소스		
	계란말이/케찹	치즈불튀김/케찹	골뱅이우침	완자전/케찹	무생채		
	콩나물우침/구이김	참나물우침/구이김	영양부추우침/구이김	숙주나물/구이김	과일샐러드		
	포기김치	알타리김치	포기김치	포기김치	포기김치		
	레드글로브	요하임	밀감	쁘띠첼	티라미슈케이크/캐플주스		
kcal/g	769.9kcal/32.7g	1270kcal/41.5g	1138kcal/64.1g	945.3kcal/43.8g			
간식	옛날꿀호떡	순대&떡볶이	장각오븐구이/소스	던킨도너츠			
	딸기우유	베지밀애플망고	카프리썬	저지방우유			

* 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 20일(월)	12월 21일(화)	12월 22일(수)	12월 23일(목)	12월 24일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 황태해장국(5.) · 한우사태찜 · 애호박볶음(13.) · 산딸기듬뿍롤케이크(1.2.5.6.) · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 양송이행볶음(2.6.10.) · 견과류(아침제공)(5.6.) · 닭다리살칠리소스볶음(5.6.12.13.) · 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 콩나물국밥&김가루(1.5.13.) · 돈안심장조림(1.5.6.10.13.) · 브로컬리초회 · 단호박죽(13.) · 콘식빵+딸기잼(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 돈육김치찌개(5.10.) · 훈제오리아채볶음 · 코다리조림 · 인삼닭죽 · 모닝빵(푸주)/포도잼(1.2.5.6.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 포도(크림슨) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 시래기된장국 · 계란찜(액란)(1.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 쇠고기죽(16.) · 초코소라빵(1.2.5.6.) · 대추토마토(12.) · 후르트링(시리얼)(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	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	-23.6	540.2	768.3	599	711.2	535.6
탄수화물(g)			53.5	70.2	91.7	95.1	89.1	79.9
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	30.6	36.9	30.5	33.9	27
지방(g)			26.6	11.1	31.5	12.6	25.8	13.3
비타민A(R.E)	189	267	330.3	305.7	329	284.8	238.6	493.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.5	0.6	0.5	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	0.8	1.3	1.3	1.1	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	37.2	43.2	71.8	17	33.1	20.9
칼슘(mg)	278	339	391.3	290.2	488.3	409.5	385.1	383.2
철(mg)	3.9	5.2	3.9	3.6	5.1	3.2	4	3.7

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				12월 20일(월)	12월 21일(화)	12월 22일(수)	12월 23일(목)	12월 24일(금)
주간 학교급식 영양량				• 참쌀밥 • 순두부찌개(김치 x)(1.5.6.10.) • 시금치나물 • 진미채우침(5.6.13.17.) • 어니언크리미치킨(1.2.5.13.15.) • 포기김치(9.) • 불닭맛김 • 캐리요구르트(2.)	• 추가밥 • 콘스프(1.2.5.6.13.16.) • 해물오일파스타(9.10.13.17.18.) • 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 아침에주스 • 꼬마부시맨빵+버터+딸기잼(1.2.6.)	• 참쌀밥 • 한우곰탕(1.16.) • 아삭이고추쌈정우침(5.6.) • 탕평채 • 바질달고기강정(5.) • 구이김(13.) • 깍두기(9.13.) • 앙팡요구르트(2.)	• 차수수밥 • 스끼야끼(5.12.16.) • 연근조림(5.6.13.) • 오이생채(중식)(13.) • 춘천닭갈비 • 구이김(13.) • 꿀단지(2.)	• 찰현미밥 • 닭개장 • 두부조림(5.6.13.) • 유채장우침(5.6.) • 허니갈릭데리야끼 • 방어스테이크 • 구이김(13.) • 깍두기(9.13.) • 골드파인애플
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/
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	3.5	996.1	970.7	774.8	897.6	636.6
탄수화물(g)			56.8	120.7	152.8	109.8	135.2	101.2
단백질(g)	18.4	18.4	19.8	51.4	38.7	44.8	46.3	35.1
지방(g)			23.4	35	27	16.3	22.8	12.5
비타민A(R.E)	189	267	340.7	494.8	164.5	207.2	569.8	267.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4	0.3	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.9	0.6	0.7	1.1	1
비타민C(mg)	28.3	37.2	40.5	20.1	105.6	13.7	20	43
칼슘(mg)	278	339	282.8	357.1	172.6	221.2	537.9	125.1
철(mg)	3.9	5.2	5.3	5.4	5	5.5	6.5	4.1

* 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				12월 20일(월)	12월 21일(화)	12월 22일(수)	12월 23일(목)	12월 24일(금)
				· 혼합잡곡밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 콩나물우침 · 계란말이&케찹(액란)(1.5.12.13.) · 구이김(13.) · 가자미조림 · 포기김치(9.) · 레드클로브 · 간식/옛날꿀호떡&딸기우(1.2.5.6.13.)	· 찰흑미밥 · 어묵탕(1.5.6.13.) · 둔삼겉김치찜 · 참나물우침 · 치즈불튀김&케찹(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 구이김(13.) · 알타리김치 · 요하임(2.) · 간식/떡볶이&순대+베지밀애플망(1.2.5.6.10.13.16.18.)	· 차조밥 · 버섯찌개(5.6.13.16.) · 영양부추우침 · 골뱅이우침 · 한우구이+참깨소스(5.6.16.) · 구이김(13.) · 밀감 · 간식/장각구이+소스&카프리션(1.2.5.6.12.13.)	· 찰현미밥 · 감자용심이국(5.6.9.13.17.) · 숙주나물 · 쪽구미볶음 · 완자전&케찹(1.2.5.6.10.12.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 뽕피첼(1.5.13.) · 간식/던킨도너츠+저지방우유(1.2.5.6.13.)	
주간 학교급식 영양항								
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	24.8	769.9	1270	1138	945.3	
탄수화물(g)			57.2	129.4	182.9	149.6	119	
단백질(g)	18.4	18.4	17.9	32.7	41.5	64.1	43.8	
지방(g)			24.8	13.5	42.3	34.4	21.8	
비타민A(R.E)	189	267	515.3	251.3	381.3	279.7	1148.7	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.8	0.5	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.7	0.9	0.9	0.9	
비타민C(mg)	28.3	37.2	18.4	8.2	18.3	33.5	13.5	
칼슘(mg)	278	339	367.1	243.7	487	307.7	430	
철(mg)	3.9	5.2	6.3	3.5	9.4	6.8	5.5	

※ 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

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.