

주간식단표

기간 2021년 12월27일~12월31일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이의정

한해마지막특식

날짜	월	화	수	목	금		
	12월 27일	12월 28일	12월 29일	12월 30일	12월 31일		
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	매콤콩나물국	차돌박이된장찌개	돈육김치찌개	쇠고기무국	참치고추장찌개		
	한우불고기	코다리조림	한우버섯장조림	허니갈릭방어데리야끼스테이크	간장닭갈비		
	참치마요네즈	데리야끼소시지떡볶음	계란후라이/무말랭이무침	두부조림	숙주나물		
	샌드위치식빵/사과잼	꼬마부시맨빵/버터	단팥빵	시몬케익	땅콩크림빵		
	밀감/오곡코코볼	사과/아몬드후레이크	청포도/콘앤스위트	골드파인애플/오레오오즈	메론/그레놀라		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	파김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	562kcal/28.8g	783.9kcal/29.7g	598.8kcal/30.7g	618.1kcal/28.1g	634.3kcal/28.6g		
중식	참쌀밥	치킨마요네즈덮밥	기장밥	콩나물밥/양념간장	참쌀밥		
	근대된장국		쇠고기미역국	시래기된장국	잔치국수		
	매운돼지갈비찜	미소장국	낙지볶음	연양식불고기/파채	삼겹살구이/모듬튀김		
	잡채	오징어미나리무침	감자그라탕	애호박볶음	상추&깻잎/쌈장		
	브로컬리초회	붕어빵	시금치나물/1회용김	과일샐러드	떡볶이		
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	보쌈김치/아이스크림		
	비요뜨	아침에주스	딸기&연유	장프로바이오틱스	리치에이드/밀감		
kcal/g	848.3kcal/39.6g	945kcal/42.1g	974.5kcal/40.1g	855.1kcal/36.6g	1395.6kcal/45.3g		
석식	차수수밥	찰현미밥	혼합잡곡밥	찰현미밥			
	닭곰탕	짬뽕국	통배추국	육개장			
	두부김치조림	고추잡채/꽃빵	안동찜닭	치즈돈가스/소스			
	생선전	연근조림	어묵채볶음	진미채무침			
	야채스틱/쌈장/1회용김	돌자반볶음/꽃상추무침	더덕구이/구이김	가지야채볶음/구이김			
	파김치	알타리김치	알타리김치	깍두기			
	바나나	요플레	오렌지나무	캐플주스			
kcal/g	930.9kcal/45.8g	1100.5kcal/47.2g	1030.4kcal/40.4g	923.5kcal/36.5g			
간식	와플&생크림	타코야끼	사천짜장면	마들렌			
	트로피카나오렌지주스	초록매실	듀오락	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)

주간 학교급식 영양량				12월 27일(월)	12월 28일(화)	12월 29일(수)	12월 30일(목)	12월 31일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(조식) · 매콤콩나물국(5.6.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 한우불고기(13.) · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 차돌박이된장찌개(5.6.16.) · 아침견과류(5.6.) · 코다리조림 · 데리야끼소시지떡볶음(6.10.13.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 사과 · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) · 꼬마부시맨빵 & 버터(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 돈육김치찌개(5.6.10.) · 한우버섯장조림(1.5.6.13.16.) · 계란후라이(1.) · 무말랭이무침 · 단팥빵(1.2.5.6.) · 청포도(시들리스) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 샐러드+우유+김+파기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기우국(16.) · 두부조림(5.6.13.) · 허니갈릭데리야끼방어스테이크 · 시몬케익 · 골드파인애플 · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 참치고추장찌개(5.6.13.) · 숙주나물 · 간장닭갈비(5.6.) · 땅콩크림빵(1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 메론 · 샐러드+우유+김+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				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/
다량여/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	-21.2	562	783.9	598.8	618.1	634.3
탄수화물(g)			56.2	84.5	98	76.4	100.6	92.9
단백질(g)	18.4	18.4	18	28.8	29.7	30.7	28.1	28.6
지방(g)			25.8	13	32.1	19.2	11.6	18.5
비타민A(R.E)	189	267	319	351.7	360.6	448.6	194.1	238.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.8	0.5	0.8	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1.3	1.2	1	0.8	1.2
비타민C(mg)	28.3	37.2	40.7	59.8	51.6	23.9	39.3	28.9
칼슘(mg)	278	339	352.3	363.5	360.1	316.3	345	333
철(mg)	3.9	5.2	4.9	6	4.2	6.4	3	4.6

* 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) / 학교자체영양기준량의 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 27일(월)	12월 28일(화)	12월 29일(수)	12월 30일(목)	12월 31일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 근대원장국(5.6.) · 브로콜리초화 · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 잡채(5.6.13.) · 포기김치(9.) · 비요뜨(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 미소장국(5.6.) · 오징어미나리무침(5.6.13.17.) · 포기김치(9.) · 불어빵(1.2.5.6.13.) · 아침에주스 · 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 시금치나물 · 낙지볶음(5.6.) · 감자그라탕 · 포기김치(9.) · 딸기&연유(2.) · 1회용김 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥&양념간장(5.6.14.16.18.) · 시래기된장국 · 과일샐러드(1.5.12.) · 연양식물고기/ 파채(5.6.13.) · 애호박볶음(중식)(9.) · 포기김치(9.) · 장프로바이오틱스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 잔치국수(1.6.9.13.) · 상추&깻잎/쌈장(5.6.) · 떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 모듬튀김(새우&오징어)(1.5.6.9.17.) · 삼겹살구이(특식)(2.5.6.10.15.16.) · 보쌈김치 · 아이스크림(2.) · 밀감 · 리치에이드
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	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	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남산/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	21.5	848.3	945	974.5	855.1	1395.6
탄수화물(g)			55.1	118.8	120	178.3	123.7	160.6
단백질(g)	18.4	18.4	16	39.6	42.1	40.1	36.6	45.3
지방(g)			28.9	23.5	36.4	14.2	23.9	65.4
비타민A(R.E)	189	267	332.9	388	290.9	413.3	203	369.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.8	0.4	0.3	0.3	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	0.7	0.7	0.5	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	53.1	13.9	96.8	96.7	16.8	41.5
칼슘(mg)	278	339	308.4	386.7	205.9	388.5	201.5	359.2
철(mg)	3.9	5.2	4.4	3.4	4.6	4.6	4.9	4.6

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				12월 27일(월)	12월 28일(화)	12월 29일(수)	12월 30일(목)	12월 31일(금)
				• 차수수밥 • 닭곰탕(15.) • 두부김치조림(5.9.13.) • 생선전(1.5.6.13.) • 파김치 • 바나나 • 야채스틱(파프리카)+쌈장 • 간식/외플&생크림+트로피카나오(1.2.5.6.13.)	• 찰현미밥 • 짬뽕국(6.9.10.13.) • 연근조림(5.6.13.) • 꽃상추무침 • 고추잡채+꽃빵(5.6.) • 돌자반볶음(13.) • 간식/타코야끼+초록매실(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 알타리김치 • 요플레(2.)	• 혼합잡곡밥 • 통배추국 • 안동찜닭(5.6.8.13.) • 어묵채볶음(6.) • 구이김(13.) • 더덕구이(5.6.) • 알타리김치 • 오렌지나무 • 간식/사천짜장면+듀오락(1.2.5.6.13.16.18.)	• 찰현미밥 • 육개장(1.5.6.16.) • 진미채무침(5.6.13.17.) • 치즈돈가스&소스 • 구이김(13.) • 가지야채볶음 • 깍두기(9.13.) • 캐플주스 • 간식/마드레네+저지방우유(1.2.5.6.)	
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				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	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	20.6	930.9	1100.5	1030.4	923.5	
탄수화물(g)			58.3	133	151.6	177.1	126.5	
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	45.8	47.2	40.4	36.5	
지방(g)			24.9	25.5	37.2	18.6	30.1	
비타민A(R.E)	189	267	354.3	261.1	374.4	669.9	111.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	5.1	0.7	0.9	0.4	18.2	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.8	0.8	0.8	2.2	11.4	
비타민C(mg)	28.3	37.2	52.5	91	33.6	16.9	68.4	
칼슘(mg)	278	339	367	344.2	225.1	524.9	373.9	
철(mg)	3.9	5.2	5.2	6.6	6.3	4.9	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) - 학교자체영양기준의 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.명콩 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