

주간식단표

기간 2022년 1월3일~2022년 1월9일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

졸업식
(1,2학년조식먹고귀가)

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	1월 3일	1월 4일	1월 5일	1월 6일	1월 7일	1월 8일	1월 9일
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	돈육김치찌개	호박고추장찌개	곰국	된장찌개	어묵탕		
	떡갈비야채볶음	닭다리살데리야끼구이	가자미카레구이	한우당면불고기	돈삼겹살김치찜		
	계란찜	새송이버섯어묵볶음	메추리알조림/무말랭이무침	참치마요네즈	고구마그라탕/숙주나물		
	밀감/초코칩스	골드파인애플/오레오오즈	청포도/후르츠링	사과/그레놀라	대추토마토/스페셜k		
	모닝빵/버터&딸기잼	단팥빵	우유가죽은뽀로로케익	샌드위치식빵/사과잼	구름크림빵		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	680.8kcal/26.6g	725.9kcal/32g	669.3kcal/32.5g	635.4kcal/31.6g	736.8kcal/30.9g		
중식	차수수밥	혼합잡곡밥	김치볶음밥	보리밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	쇠고기미역국		부대찌개	닭곰탕/닭죽		
	쇠고기구이/참깨소스	완자전/케찹	미소장국	갈치조림	해물파전		
	골뱅이무침	두부조림	버팔로링	스크램블에그/케찹	쇠고기가지볶음		
	고사리볶음	꽃상추무침/1회용김	단호박샐러드	애ਂ타리버섯볶음/구이김	오이생채		
	포기김치	포기김치	파김치	알타리김치	수제배추겉절이		
	리치요거트	딸기&연유	캐리요구르트/토마토	뽕띠첼	장프로바이오틱		
kcal/g	824.2kcal/48g	750.7kcal/36.2g	992.4kcal/42.8g	859.5kcal/41.1g	1099.9kcal/54.8g		
석식	잡쌀밥	차조밥	기장밥	마파두부덮밥			
	쇠고기무국	시래기된장국	봄동된장국				
	닭볶음탕	제육볶음	낙지볶음/소면	복어감자국			
	명엽채볶음	마카로니옥수수콘샐러드	고구마볼튀김/케찹	간소새우			
	비타민무침/구이김	브로컬리초회/구이김	콩나물무침	시금치나물			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/단무지			
	오렌지나무	짜요짜요	바나나	요하임			
kcal/g	751.7kcal/37.8g	954.9kcal/46.5g	839.6kcal/36.2g	1098.7kcal/53.9g			
간식	군고구마	브리또	떡국	피자호빵			
	바나나우유	게토레이	캐플주스	아침에주스			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지(국내산), 낙지(중국산), 쪽구미(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)

				1월 3일(월)	1월 4일(화)	1월 5일(수)	1월 6일(목)	1월 7일(금)
주간 학교급식 영양량				• 잡쌀밥(조식) • 돈육김치찌개 (5.6.10.) • 계란찜(1.) • 떡갈비야채볶음 (5.6.) • 모닝빵(뚜주)/딸기잼 &버터(1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리 얼)(6.) • 밀감 • 샐러드+우유+들김+알 타리(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 호박고추장찌개 (5.6.) • 새송이버섯어묵볶음 (1.5.6.13.16.) • 아침견과류(5.6.) • 닭다리살데리야끼구 이(5.6.13.15.) • 단팥빵(1.2.5.6.) • 샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 오레오오즈 (2.5.6.13.) • 샐러드+우유+김+포기 김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 곰국(1.) • 메추리알조림 (5.6.13.) • 무말랭이무침 • 가자미카레구이 (2.5.6.13.16.) • 우유가죽은뽀로로케 익(1.2.5.6.) • 청포도(시들리스) • 후르츠랑(시리 얼)(5.6.13.) • 샐러드+우유+들김+깍 두기(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 된장찌개(5.6.) • 참치마요네즈(피 클)(1.5.13.) • 한우불고기(5.6.13.) • 그레놀라(시리 얼)(5.6.13.) • 사과 • 샌드위치식빵/사과편 (2.6.13.) • 샐러드+우유+김+포기 김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 어묵탕(1.5.6.13.) • 돈삼김치찌개 • 속주나물 • 고구마그라탕(2.) • 구름크림빵 (1.2.5.6.13.) • 대추토마토(12.) • 스페셜K(시리 얼)(2.5.6.) • 샐러드+우유+들김+알 타리(2.9.13.)
				식재료	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/
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				원양산/	원양산/	원양산/	원양산/	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	-16.5	680.8	725.9	669.3	635.4	736.8
탄수화물(g)			50.9	85.6	96.1	85.1	86.6	94.9
단백질(g)	18.4	18.4	17.5	26.6	32	32.5	31.6	30.9
지방(g)			31.6	25.9	26.8	21.5	19.7	29.7
비타민A(R.E)	189	267	353.3	369.6	346.7	321.1	265.4	463.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4	0.5	0.5	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.7	0.9	0.9	1.2	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	31.1	29	43.6	19.8	31.1	32
칼슘(mg)	278	339	390.6	332.9	384.7	292.6	362.6	580.1
철(mg)	3.9	5.2	5	3.4	3.8	7.6	6.2	3.8

* 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.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

(중식)

				1월 3일(월)	1월 4일(화)	1월 5일(수)	1월 6일(목)	1월 7일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 콩나물국밥(1.5.13.) 골뱅이우침 고사리볶음(5.6.) 쇠고기구이+참깨소스(5.6.16.) 포기김치(9.) 리치요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) 두부조림(5.6.13.) 꽃상추우침 완자전&케찹(1.2.5.6.10.12.) 포기김치(9.) 딸기&연유(2.) 회용김 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥(5.6.7.10.13.) 미소장국(5.6.) 단호박샐러드(1.2.5.13.) 버팔로링(1.2.5.6.13.15.) 파김치 토마토 캐리요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 부대찌개(1.2.5.6.10.12.) 갈치조림(5.6.) 애너타리버섯볶음 스크램블에그/케찹(1.10.13.) 구이김(13.) 알타리김치 쁘띠첼(1.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 닭곰탕/닭죽 오이생채(중식)(13.) 쇠고기가지볶음(16.) 해물파전/양념간장(5.6.9.13.17.) 수제배추겉절이(9.13.) 장프로바이오틱스(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				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				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				원양산/	원양산/	원양산/	원양산/	원양산/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
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	9.6	824.2	750.7	992.4	859.5	1099.9
탄수화물(g)			55.2	94.1	115.3	131.9	123.6	166.5
단백질(g)	18.4	18.4	19.5	48	36.2	42.8	41.1	54.8
지방(g)			25.3	31.5	14.3	34.6	23	25.5
비타민A(R.E)	189	267	500.6	272.7	883.5	617.8	330.9	398.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.5	0.4	0.6	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.9	0.8	0.8	1.1	1.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	32.1	9.5	80.3	34.9	18.5	17.5
칼슘(mg)	278	339	340	484.9	210.9	393.5	248.5	362.2
철(mg)	3.9	5.2	5.7	6.2	5.6	5.5	5.3	5.9

* 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				1월 3일(월)	1월 4일(화)	1월 5일(수)	1월 6일(목)	1월 7일(금)
				• 찰쌀밥 • 쇠고기우육(16.) • 닭볶음탕(5.6.) • 비타민우침 • 영염채볶음(13.) • 구이김(13.) • 오렌지나우 • 간식/군고구마+바나나우유(200ml)(2.5.13.14.)	• 차조밥 • 시래기된장국 • 브로컬리초회 • 마카로니옥수수콘샐러드(1.5.6.13.) • 제육볶음(석식)(10.) • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 짜요짜요(2.) • 간식/브리또+게토레이(1.2.5.6.9.10.11.13.15.16.18.)	• 기장밥 • 봉동된장국(5.6.16.) • 콩나물우침 • 낙지볶음/소면(5.6.) • 고구마볼튀김+토마토케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 포기김치(9.) • 바나나 • 간식/떡국+캐플주스(1.2.13.16.)	• 북어감자국(5.6.) • 시금치나물 • 단우지 • 마파두부덮밥(5.) • 관쇼새우(5.6.9.12.13.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.) • 간식/피자호빵+아침예주스(6.10.11.12.13.)	
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				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/
명태/가공품				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/	/
다량어/가공품				원양산/	원양산/	원양산/	원양산/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
주꾸미/가공품				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	/
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	10.3	751.7	954.9	839.6	1098.7	
탄수화물(g)			63.3	120.1	134.5	151.3	177.1	
단백질(g)	18.4	18.4	18.9	37.8	46.5	36.2	53.9	
지방(g)			17.8	11	27.4	12.5	22	
비타민A(R.E)	189	267	398.2	701.4	274.7	314.9	301.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	4.2	0.4	1.1	14.9	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	2.9	0.7	0.5	9.4	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.2	52.1	22.3	14.3	68	103.6	
칼슘(mg)	278	339	310.5	188.1	403.4	199.5	451	
철(mg)	3.9	5.2	11.3	4.5	20.8	4.9	14.8	

* 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, 전복, 홍합 포함) 19. 잣

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.