

# 주간식단표

기간 2021년 1월10일~1월16일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이의정

날짜	월	화	수	목	금	금	금
	1월 10일	1월 11일	1월 12일	1월 13일	1월 14일	1월 15일	1월 16일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	김치콩나물국	탕국	장터국밥	콩나물국밥	황태해장국		
	한우불고기	코다리조림	미트볼조림	치즈갈릭연어스테이크	가자미조림		
	계란후라이/진미채무침	양송이행볶음	시금치나물	애너타리버섯볶음/쪽파우생채	스크램블에그/케찹		
	콘식빵/딸기잼	꼬마부시맨빵/버터	소보로빵	우유가죽은뽀로로케익	땅콩크림빵		
	초코чек스/골드파인애플	후르팅/청포도	오레오오즈/사과	스페셜k/밀감	오곡코코볼/메론		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g							
중식	추가밥	참쌀밥	찰현미밥	혼합잡곡밥	참쌀밥		
	미소장국	돼지국밥&부추	호박고추장찌개	짬뽕국	잔치국수		
	크림소스스파게티	계란말이/케찹	연양식불고기&파채	수제탕수육&소스	춘천닭갈비		
	매운등갈비구이	잔멸치아몬드볶음/구이김	김치전	감자조림	옥수수큰치즈구이		
	시저샐러드	야채스틱/쌈장	고사리볶음/1회용김	한국식샐러드	오이생채		
	오이피클/포기김치	깍두기	알타리김치	포기김치	포기김치		
	아침에주스	꿀단지	요하임	듀오락	배		
kcal/g							
석식	참쌀밥	혼합잡곡밥	참치주먹밥	참쌀밥			
	쇠고기미역국	어묵국	우동	된장찌개			
	훈제오리아채볶음	치즈불닭	수제돈가스/소스	돼지갈비구이			
	탕평채	고구마맛탕	과일샐러트&요거트d	잡채			
	참나물겉절이/1회용김	숙주나물	가지볶음	브로컬리초회/구이김			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	토마토	뽕띠첼	유차차	리치에이드			
kcal/g							
간식	사천짜장면	떡볶이&순대	단호박부꾸미	컵밥(치킨마요)			
	이오(135ml)	베지밀	알로에주스	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)

주간 학교급식 영양량				1월 10일(월)	1월 11일(화)	1월 12일(수)	1월 13일(목)	1월 14일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참쌀밥(조식)</li> <li>· 김치콩나물국</li> <li>· 계란후라이(1.)</li> <li>· 진미채우침(5.6.13.17.)</li> <li>· 한우불고기(13.)</li> <li>· 콘식빵+딸기잼(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 골드파인애플</li> <li>· 초코чек스(시리얼)(6.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥(조식)</li> <li>· 탕국(5.6.)</li> <li>· 양송이행볶음(2.6.10.)</li> <li>· 코다리조림</li> <li>· 청포도(시들리스)</li> <li>· 후르츠링(시리얼)(5.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)</li> <li>· 꼬마부시맨빵 &amp; 버터(1.2.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥(조식)</li> <li>· 장터국밥(5.6.16.)</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 소보로빵(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 사과</li> <li>· 오레오오즈(2.5.6.13.)</li> <li>· 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥</li> <li>· 콩나물국밥(1.5.13.)</li> <li>· 애드타리버섯볶음</li> <li>· 치즈칼릭연어스테이크(1.5.12.13.)</li> <li>· 쪽파무생채</li> <li>· 우유가졸은뽀로케익(1.2.5.6.)</li> <li>· 밀감</li> <li>· 스페셜K(시리얼)(2.5.6.)</li> <li>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찹쌀미밥</li> <li>· 황태해장국(5.)</li> <li>· 스크램블에그/케첩(1.10.13.)</li> <li>· 가자미조림</li> <li>· 땅콩크림빵(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 메론</li> <li>· 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)</li> <li>· 오곡코코넛(시리얼)(2.6.)</li> </ul>
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				/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	10.6	869.7	872	984.6	952.1	890.4
탄수화물(g)			55	123.4	142.9	134.1	123.8	125.1
단백질(g)	18.4	18.4	19.1	47.3	46.9	50.8	35.3	45.4
지방(g)			25.9	21.6	22.5	27.7	37.7	26.2
비타민A(R.E)	189	267	547.5	323.4	1145.6	605.5	329.7	333.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.4	1.2	0.5	1	1
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.4	1.9	1.7	0.9	1.1	1.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	62.5	47.1	116.3	39.3	59.7	50.3
칼슘(mg)	278	339	410.7	363.6	468.9	355.9	444.3	420.7
철(mg)	3.9	5.2	7.1	5.5	9.2	8	7.1	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) - 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.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.감

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	1월 10일(월)	1월 11일(화)	1월 12일(수)	1월 13일(목)	1월 14일(금)			
	· 추가밥 · 미소장국(5.6.) · 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.13.) · 시저샐러드(1.2.5.6.10.) · 매운등갈비구이(10.13.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 아침에주스	· 참쌀밥 · 돼지국밥&부추(5.6.9.10.) · 잔멸치아몬드볶음(9.13.) · 계란말이&케첩(1.5.12.13.) · 구이김(13.) · 깍두기(9.13.) · 아채스틱+쌈장	· 찰현미밥 · 호박고추장찌개(5.6.) · 연양식불고기/ 파채(5.6.13.) · 고사리볶음(5.6.) · 김치전(6.9.) · 알타리김치 · 요하임(2.) · 1회용김	· 혼합잡곡밥 · 찜뽕국(6.9.10.13.) · 감자조림 · 한국식샐러드(5.6.) · 수제탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) · 포기김치(9.) · 듀오락(2.)	· 참쌀밥 · 잔치국수.(1.6.9.13.) · 오이생채(13.) · 춘천닭갈비 · 옥수수큰치즈구이(1.2.5.13.) · 포기김치(9.) · 배			
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/			
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	17.5	1039.4	963.3	975.2	889	983.6
탄수화물(g)			54.8	100.7	133.2	127	178.3	142.8
단백질(g)	18.4	18.4	17.7	36.9	57.1	40.3	41.1	44.6
지방(g)			27.5	58.9	21.9	35.3	7.7	28.6
비타민A(R.E)	189	267	408.7	383.8	629.3	241	412.7	376.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.7	0.8	0.4	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.9	0.7	1	0.8	1.3	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	41.9	95.3	35.1	16.9	25.7	36.7
칼슘(mg)	278	339	379.9	332	625.8	252.6	324.2	365.1
철(mg)	3.9	5.2	5.8	4.6	9.8	5.6	5.1	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)

				1월 10일(월)	1월 11일(화)	1월 12일(수)	1월 13일(목)	1월 14일(금)
				주간 학교급식 영양량				· 참쌀밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 탕평채 · 참나물겉절이 · 훈제오리야채볶음(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 토마토 · 1회용김 · 간식/ 사천짜장면+이오(1.2.5.6.13.16.18.)
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/	/
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	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	47.6	974.6	1283.2	1320.6	1296.7	
탄수화물(g)			57.7	134.2	194.7	202.8	179.6	
단백질(g)	18.4	18.4	16.1	39.6	63.8	46.1	48.8	
지방(g)			26.2	33.1	34.7	31.1	44.4	
비타민A(R.E)	189	267	297.1	514.3	198.5	131.8	343.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.4	0.5	1.2	1	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	1.9	0.7	0.5	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	35.7	41.7	32	28.7	40.2	
칼슘(mg)	278	339	358.2	403.3	682.8	205.8	140.9	
철(mg)	3.9	5.2	6.3	5.1	6.8	8.6	4.7	

\* 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.명품 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