

주간식단표

기간 2022년1월17일~1월23일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :한경진

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	1월 17일	1월 18일	1월 19일	1월 20일	1월 21일	1월 22일	1월 23일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	장터국밥	달래된장찌개	쇠고기미역국	탕국	어묵탕		
	계란말이/케찹	한우불고기	돈삼겹김치찜	치즈갈릭연어스테이크	닭다리살데리야끼구이		
	쇠고기가지볶음	숙주나물	감자베이컨구이	오이생채/메추리알조림	시금치나물		
	구름크림빵	꼬마부시맨빵/버터	슈크림빵	우리별꿀카스테라	후레쉬크림빵		
	코코팍스/오렌지	콘앤스위트/사과	오곡코코볼/밀감	아몬드후레이크/배	초코칩스/포도		
	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	993.9kcal/56.3g	1038.1kcal/43.1g	997.4kcal/35.9g	1079.8kcal/43g	900.7kcal/39.4g		
중식	참쌀밥	오므라이스	차조밥	혼합잡곡밥	카레라이스		
	시금치된장국		수제비국/김가루	버섯찌개			
	삼겹살구이	콩나물국	낙지볶음	닭날개버터튀김	수제생선가스/소스		
	두부조림	바베큐립	게살전	탕평채	새송이버섯볶음		
	상추쌈&깻잎/쌈장	치즈볼튀김/케찹	하루나장무침	물미역초회	쫄면무침		
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
	캐플주스	양파플러스요구르트	요하임	청포도에이드	골드파인애플		
kcal/g	975.3kcal/37.7g	971kcal/47.9g	724.9kcal/47.7g	849.8kcal/47.3g	973kcal/42.4g		
석식	모닝빵/딸기잼/추가밥	찰흑미밥	참쌀밥	찰현미밥			
	크림스프	순대국밥	황태해장국	순두부찌개			
	함박스테이크	자반고등어구이	안동찜닭	한우갈비찜			
	새우튀김/타르타르소스	궁중떡볶이	잔말치캐슈넛볶음	부추야채전			
	브로컬리아채볶음	야채스틱&쌈장/구이김	꽃상추무침/구이김	콩나물무침/구이김			
	오이피클/포기김치	깍두기	포기김치	포기김치			
복숭아아이스티	대추토마토	오렌지나무	장프로바이오틱				
kcal/g	1587.7kcal/61.4g	1364.5kcal/64.9g	1009.8kcal/51.9g	1509.2kcal/59.1g			
간식	구운계란	장각오븐구이&소스	롤피자	볶음우동			
	바나나우유	카프리썬	2%음료	아침햇살(병)			

* 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 17일(월)	1월 18일(화)	1월 19일(수)	1월 20일(목)	1월 21일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 장터국밥(5.6.16.) • 쇠고기가지볶음(16.) • 계란말이&케찹(액란)(1.5.12.13.) • 구름크림빵(1.2.5.6.13.) • 오렌지 • 코코팍스(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+들김+깍두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식) • 달래된장찌개 • 숙주나물 • 한우불고기(13.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.) • 콘앤스위트(5.6.13.) • 사과 • 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.) • 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식) • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) • 돈상겉김치찜 • 감자베이컨구이 • 슈크림빵(푸레주르)(1.2.5.6.13.) • 밀감 • 샐러드+우유+들김+알타리(2.9.13.) • 오코코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식) • 탕국(5.6.) • 메추리알조림(5.6.13.) • 오이생채(13.) • 치즈갈릭연어스테이크(1.5.12.13.) • 우리밭꿀카스테라(1.2.5.6.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 배 • 샐러드+우유+들김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰현미밥(조식) • 어묵탕(1.5.6.13.) • 시금치나물 • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) • 초코칩스(시리얼)(6.) • 포도(크림슨) • 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/
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	21.3	993.9	1038.1	997.4	1079.8	900.7
탄수화물(g)			57.2	157.2	155.3	138.7	140.1	142.7
단백질(g)	18.4	18.4	17	56.3	43.1	35.9	43	39.4
지방(g)			25.8	23.8	31.6	32.6	39.1	19.8
비타민A(R.E)	189	267	753.3	1871	749.3	298.8	290	557.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.9	0.9	1.1	1.1	0.8	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.3	2.1	1.1	1.2	1.3	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	65.6	75.6	105.6	78.5	27	41.1
칼슘(mg)	278	339	390.6	532.5	355.5	364.2	366.6	334.3
철(mg)	3.9	5.2	7.2	12.5	8	4.6	6.8	4.3

* 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)

				1월 17일(월)	1월 18일(화)	1월 19일(수)	1월 20일(목)	1월 21일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰쌀밥 • 시금치된장국. • 상추쌈&깻잎/쌈장(5.6.) • 두부조림(5.6.) • 삼겹살구이 • 포기김치(9.) • 캐플주스	• 콩나물국 • 오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) • 치즈볼&토마토케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 바베큐립(10.13.) • 포기김치(9.) • 양파플러스요구르트(2.)	• 차조밥 • 수제비국.&김가루(6.13.) • 하루나장우침 • 낙지볶음(소면x)(5.6.) • 계살전(1.5.6.8.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.)	• 혼합잡곡밥 • 버섯찌개(5.6.13.16.) • 당평채 • 물미역초회 • 버터닭날개튀김(1.2.5.6.12.13.15.) • 포기김치(9.) • 청포도에이드	• 카레라이스(1.2.6.10.) • 새송이버섯볶음 • 풀면우침(5.6.13.) • 수제생선까스/소스(1.5.6.) • 포기김치(9.) • 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				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	8.8	975.3	971	724.9	849.8	973
탄수화물(g)			55.1	96.8	122.5	118.4	136.4	163.5
단백질(g)	18.4	18.4	19.3	37.7	47.9	47.7	47.3	42.4
지방(g)			25.7	50.3	32.9	9.8	17.8	21.3
비타민A(R.E)	189	267	417.4	635.1	253.5	760.9	142	295.5
티아민(mg)	0.34	0.43	4.6	20.8	0.7	0.4	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.1	12.8	0.7	0.9	0.4	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	54.7	97.7	14.1	84.8	12.4	64.6
칼슘(mg)	278	339	465.4	231.4	484.8	674.9	770.3	165.5
철(mg)	3.9	5.2	7.7	5.3	5.5	7.2	13.2	7.1

* 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.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)

				1월 17일(월)	1월 18일(화)	1월 19일(수)	1월 20일(목)	1월 21일(금)
				추가밥 · 크림스프 (1.2.5.6.13.) · 브로컬리아채볶음 · 새우튀김/타르타르 소스(1.5.6.9.16.) · 수제함박스테이크/ 데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 모닝빵(두주)/말기 빵(1.2.5.6.13.) · 간식/구운계란&바 나나우유(1.) · 복숭아아이스티	찰흑미밥 · 순대국밥 (6.9.10.13.) · 궁중떡볶이 · 구이김(13.) · 자반고등어구이 (6.7.13.) · 간식/장각구이/양 념소스&카프리 (1.2.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 대추토마토(12.) · 야채스틱+쌈장	· 참쌀밥 · 황태해장국(5.) · 꽃상추무침 · 안동찜닭 (5.6.8.13.) · 잔멸치캐슈넛볶음 (9.13.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 오렌지나무 · 간식/롤피자+2%음 료 (2.5.6.10.12.13.16. 18.)	· 찰현미밥(조식) · 순두부찌개 (1.5.6.10.) · 한우갈비찜 (5.6.13.16.) · 콩나물무침 · 간식/볶음우동+아 참햇살 (5.6.9.10.12.) · 부추야채전(5.6.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 장프로바이오틱스 (2.)	
주간 학교급식 영양량								
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	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	65.6	1587.7	1364.5	1009.8	1509.2	
탄수화물(g)			55.2	214.2	197.8	148.5	207.9	
단백질(g)	18.4	18.4	17	61.4	64.9	51.9	59.1	
지방(g)			27.8	60.7	36.1	26.4	49	
비타민A(R.E)	189	267	535	383.9	369.1	1055.8	331	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.7	0.5	0.7	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.2	1.6	0.8	0.9	1.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	43.4	49.7	56.2	25.4	42.4	
칼슘(mg)	278	339	360.2	576.7	155.7	351.1	357.3	
철(mg)	3.9	5.2	13.1	13	10.5	21.7	7.1	

※ 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} / 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

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.
 제공 양은 충분히 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.