

주간식단표

기간 2022년 1월24일~1월30일

영양사 : 이의정

(에너지kcal/단백질g)

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	1월 24일	1월 25일	1월 26일	1월 27일	1월 28일	1월 29일	1월 30일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	쇠고기미역국	북어채무국	돈육김치찌개	조랭이떡국		
	미트볼케찹조림	닭고기떡조림	돈육콩나물볶음	한우당면불고기	두부조림		
	계란찜	숙주나물	감자조림	참치마요네즈/계란후라이	돼지고기안심장조림		
	모닝빵/딸기잼	부드러운크림치즈번	단팥빵	샌드위치식빵/사과잼	우유가죽은빵로로케익		
	코코팍스/밀감	허니오즈/레드글로브	초코чек스/배	그레놀라/골드파인애플	오곡코코볼/사과		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
드레싱							
중식	추가밥	참쌀밥	소보로비빔밥	찰현미밥	짜장밥		
	쌀국수	팽이곰탕		쇠고기우국			
	수제돈가스/소스	해물파전	미소장국	치즈불닭	매콤콩나물국		
	골뱅이무침	두부김치	회오리감자튀김	애호박볶음	간풍기		
	가지볶음	야채스틱/쌈장	오이달래무침	문어포파리고추볶음	시금치나물		
	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	단무지/포기김치		
	요미요미	듀오락	바나나/핫코코아	요하임	차스민차/밀감		
석식	찰현미밥	혼합잡곡밥	찰현미밥	보리밥			
	봄동된장국	청국장찌개	근대된장국	된장찌개			
	임연수조림	연양식불고기	매운돼지갈비찜	가자미조림			
	완자전&케찹	새송이버섯어묵볶음	단호박그라탕	훈제오리/소스/무쌈			
	참나물무침/구이김	꽃상추파채무침/1회용김	브로컬리초회	신선초야채초장무침			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	대추토마토	살구에이드	캐리요구르트	오렌지나무			
드레싱							
간식	단팥붕어빵	포자찜만두/초간장	수제닭대파꼬치구이	불고기행버거 패티- 돼지고기: 미국산, 국산 닭고기: 국산			
	딸기우유	아침에주스	토레타	알로에주스			

* 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). 어묵(수입산)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				1월 24일(월)	1월 25일(화)	1월 26일(수)	1월 27일(목)	1월 28일(금)
주간 학교급식 영양량				• 추가밥 • 쌀국수(6.12.) • 골뱅이무침 • 가지볶음(5.6.) • 수제돈가스&소스(1.5.6.10.12.13.18.) • 포기김치(9.) • 요미요미(12.)	• 찰쌀밥 • 팥이공탕(1.) • 두부김치(5.9.) • 해물파전/양파간장(5.6.9.13.) • 깍두기(9.13.) • 듀오락(2.) • 야채스틱(파프리카)+쌈장	• 소보로비빔밥(1.5.6.9.13.) • 미소장국(5.6.) • 오이달래무침 • 포기김치(9.) • 바나나 • 핫코코아(2.) • 화오리감자튀김(5.13.)	• 찰현미밥 • 쇠고기무국(한우)(16.) • 문어포꼬리고추볶음(5.6.13.) • 치즈불닭(2.) • 애호박볶음(9.) • 포기김치(9.) • 요하임(2.)	• 짜장밥(5.6.10.) • 매콤콩나물국(5.6.) • 시금치나물 • 단무지 • 깍뎡기(5.13.) • 포기김치(9.) • 밀감 • 자스민차
				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/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	9.6	735.3	961	976.7	934.9	919.3
탄수화물(g)			55.8	112.8	137.5	145.6	103	139.7
단백질(g)	18.4	18.4	22.4	38.5	62	43.3	70.8	41
지방(g)			21.8	11.6	14.8	26.1	28.8	29.6
비타민A(R.E)	189	267	444.9	745.2	203.2	306.4	165.1	804.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.9	0.4	0.5	0.5	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.5	1.5	1	0.7	1.2
비타민C(mg)	28.3	37.2	40.9	20.6	42.3	22	30.3	89.3
칼슘(mg)	278	339	473.6	164.5	441.3	624.8	750.3	387.2
철(mg)	3.9	5.2	8.1	7.6	9.8	7.3	5.2	10.8

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				1월 24일(월)	1월 25일(화)	1월 26일(수)	1월 27일(목)	1월 28일(금)
				·찰현미밥 ·볶동된장국 (5.6.16.) ·임연수조림 ·참나물무침 ·완자전&케첩 (1.2.5.6.10.12.) ·구이김(13.) ·포기김치(9.) ·대추토마토(12.) ·간식/단팥붕어빵+ 딸기우유(1.2.5.6.)	·혼합잡곡밥 ·청국장찌개(5.) ·새송이어묵볶음 (1.5.6.13.16.) ·꽃상추파채무침 ·연양식불고기 (5.6.13.) ·포기김치(9.) ·살구에이드 ·1회용김 ·간식/포자편만두+ 아침에주스 (1.5.6.10.16.18.)	·찰현미밥(조식) ·근대된장국(5.6.) ·수제대파꼬치구이+ 토레타 (5.6.12.13.15.) ·브로컬리초회 ·매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.) ·단호박그라탕 (2.5.6.10.) ·포기김치(9.) ·캐리요구르트(2.)	·보리밥 ·된장찌개(5.6.) ·신선초야채초장무침 (5.6.13.) ·훈제오리/소스/무쌈(1.5.6.13.) ·가자미조림 ·포기김치(9.) ·오렌지나무 ·간식/ 불고기햄버거+알로에주스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				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/	/
다량어/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	30.3	923	984.7	1089.7	1216.7	
탄수화물(g)			50.7	144.4	138.9	116.5	134.9	
단백질(g)	18.4	18.4	19.6	43.1	53.1	66.2	47.7	
지방(g)			29.7	17.4	25.8	42.5	54.7	
비타민A(R.E)	189	267	718.7	1202	78.9	881.1	689.2	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.6	0.4	1	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7	0.6	0.7	0.8	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	46.1	25	79.9	28.7	51.8	
칼슘(mg)	278	339	407.2	275.1	133.4	867.3	265.4	
철(mg)	3.9	5.2	6.5	8.6	5.9	6	5.4	

* 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.감