

주간식단표

기간 2022년2월7일~2월 13일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이의정

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	2월 7일	2월 8일	2월 9일	2월 10일	2월 11일	2월 12일	2월 13일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	된장찌개	쇠고기미역국	조랭이떡국	근대된장국	쇠고기무국		
	떡갈비아채볶음	돈육콩나물볶음	두부조림	한우사태찜	닭다리살데리야끼구이		
	계란찜	단호박그라탕	비엔나소시지볶음/케찹	애호박볶음	콩치조림		
	우유식빵&버터&딸기잼	촉촉한고구마케익	초코소라빵	포켓샌드(땅콩)	모닝빵/딸기잼		
	그레놀라/오렌지	초코чек스/골드파인애플	아몬드후레이크/포도	코코팍스/사과	콘앤스위트/배		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g							
중식	차수수밥	참쌀밥	하이라이스	보리밥&약고추장	찰현미밥		
	참치김치찌개	냉이된장국		콩비지찌개	옹심이국		
	닭볶음탕	한우불고기	장각오븐구이/소스	훈제오리/무쌈/소스	제육볶음		
	허니갈릭방어스테이크	생선전/양념간장	새송이버섯볶음	계란후라이	고구마맛탕/불닭맛김		
	물미역초회	오이생채	감자튀김/케찹	비빔야채	양배추쌈/쌈장		
	알타리김치	포기김치	포기김치	파김치	알타리김치		
	트로피카나오렌지주스	요플레	식혜(랜)	초코우유	캐리요구르트		
kcal/g							
석식	참쌀밥	찰현미밥	혼합잡곡밥	차조밥			
	북어감자국	스키야끼	장터국밥	동태찌개			
	낙지볶음/소면	치즈돈가스/소스	쭈삼불고기	고추잡채&꽃빵			
	두부구이/불닭맛김	쫄면무침	연근조림	돌자반볶음			
	애너타리버섯볶음	시금치나물	브로컬리초회/구이김	콩나물무침			
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치			
	생크림요거트	밀감	대추토마토	캐플주스			
kcal/g							
간식	브리토	장조림버터비빔밥(컵밥)	프렌치토스트&딸기잼	소떡소떡구이			
	게토레이	아침에주스	저지방우유	2%음료			

* 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)를 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				2월 7일(월)	2월 8일(화)	2월 9일(수)	2월 10일(목)	2월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(조식) · 된장찌개(5.6.) · 계란찜(1.) · 떡갈비야채볶음 · 우유식빵&딸기잼&버터(1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 오렌지 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 단호박그라탕(2.5.6.10.) · 돈육콩나물볶음 · 축축한고구마케익(1.2.5.6.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) · 비엔나소세지볶음(2.6.10.13.) · 두부조림(5.6.) · 초코소리빵(1.2.5.6.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 포도(크림슨) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 근대된장국(5.6.) · 한우사태찜 · 애호박볶음(13.) · 포켓샌드(땅콩)(1.2.5.6.) · 사과 · 코코팍스(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기우국(16.) · 콩치조림 · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 모닝빵(두주)/딸기잼(1.2.5.6.13.) · 배 · 캔스위트(5.6.13.) · 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/
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	-3.8	895.2	856.4	854.8	653.9	713.7
탄수화물(g)			54.4	112	123.2	124.7	97.6	99.8
단백질(g)	18.4	18.4	18.5	36.2	43.8	37	33	39.6
지방(g)			27.1	34.6	28.3	25.1	16.6	18.5
비타민A(R.E)	189	267	565	372.6	1258.4	363.2	399.3	431.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.8	1	0.8	0.3	0.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1.3	1.2	1.3	0.6	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	76.9	76.4	128.8	116.4	15.3	47.5
칼슘(mg)	278	339	391.7	359.6	613.8	379.2	304.9	301
철(mg)	3.9	5.2	5	5.2	6.1	5.6	3.9	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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				2월 7일(월)	2월 8일(화)	2월 9일(수)	2월 10일(목)	2월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 차수수밥 참치김치찌개 (5.6.) 닭볶음탕(5.6.) 물미역초회 허니칼릭방어스테이크 알타리김치 트로피카나오렌지 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 참쌀밥 냉이된장국(5.) 오이생채(13.) 한우불고기(13.) 생선전&양념간장 (1.5.6.13.) 포기김치(9.) 요플레(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 하이라이스 (2.5.6.10.12.) 새송이버섯볶음 감자튀김&케첩 (5.6.12.) 장각오븐구이/소스(1.2.6.) 식혜(캔)(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥+약고추장 (16.) 콩비지찌개.(5.6.10.) 계란후라이(1.) 훈제오리/무쌈/소스(1.5.6.13.) 파김치 초코우유 (2.6.10.) 비빔야채 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥(조식) 웅심이국 (5.6.9.13.17.) 제육볶음 (5.6.10.13.) 고구마맛탕(5.) 불닭맛김 알타리김치 양배추쌈/쌈장 (5.6.) 캐리요구르트(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/
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	5.2	750	852.7	912.1	966.3	864.7
탄수화물(g)			54.2	132	87.9	132.9	102.8	163.6
단백질(g)	18.4	18.4	20.8	50.2	57.6	43.3	49.7	36.5
지방(g)			25	12.8	30.8	26.6	41.6	15.2
비타민A(R.E)	189	267	304	376.8	179.4	199.3	398.6	365.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.4	0.5	0.6	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.9	1	0.6	1	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	35.6	90.1	17.4	12.7	26.2	31.4
칼슘(mg)	278	339	362.3	810.7	290.9	50.7	464.2	194.9
철(mg)	3.9	5.2	9	18.2	11.2	3.2	8.7	3.6

* 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.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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				2월 7일(월)	2월 8일(화)	2월 9일(수)	2월 10일(목)	2월 11일(금)
				• 찰쌀밥 • 북어감자국 (5.6.13.16.18.) • 북어감자국 • 두부구이(5.) • 애드다리버섯볶음 • 낙지볶음/소면 (5.6.) • 포기김치(9.) • 생크림요거트(2.) • 불닭맛김 • 간식/브리또+게토 레이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	• 찰현미밥 • 스끼야끼 (5.12.16.) • 간식/장조림버터 비빔밥+아침에주 (1.2.5.6.13.16.) • 시금치나물 • 졸면우침 (5.6.13.) • 치즈돈가스&소스 (1.2.5.6.10.13.) • 밀감	• 혼합잡곡밥 • 장터국밥 (5.6.16.) • 연근조림 (5.6.13.) • 브로콜리초회 • 쭈삼불고기 (5.6.10.13.) • 구이김 (13.) • 짬두기(9.13.) • 간식/프렌치토스트+저지방우유 (1.2.6.13.) • 대추토마토(12.)	• 차조밥 • 동태찌개 (5.6.13.) • 콩나물무침 • 고추잡채+꽃빵 (5.6.) • 돌자반볶음(13.) • 포기김치(9.) • 캐플주스 • 간식/소떡소떡&2%음료 (2.5.6.10.12.13.15.)	
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/	/
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	25.6	963.6	1164.8	988.2	1033.7	
탄수화물(g)			49.2	142.5	131.3	119.4	132.4	
단백질(g)	18.4	18.4	22.9	60.2	57.2	62.1	64.7	
지방(g)			28	19.3	50.3	31.7	31.6	
비타민A(R.E)	189	267	503.7	283.5	657.7	712	361.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	5.5	0.6	0.9	0.9	19.7	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	3.8	0.8	1.2	1.2	11.9	
비타민C(mg)	28.3	37.2	79.8	20.3	129.1	54.8	114.8	
칼슘(mg)	278	339	419.6	563.2	324.1	400.5	390.6	
철(mg)	3.9	5.2	16.2	22.8	9.4	10.7	21.7	

※ 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) - 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.갯