

주간식단표

기간 2022년 2월 14일~2월 20일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :이의정

정월대보름

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	2월 14일	2월 15일	2월 16일	2월 17일	2월 18일	2월 19일	2월 20일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	떡국	김치콩나물국	크림스프	순두부찌개	쇠고기미역국		
	돈삼겹김치찜	한우불고기	바베큐폭찜	장산적	토마토소스닭안심볶음		
	양송이버섯볶음	브로콜리초회	계란후라이/감자구이	어묵채볶음	일식계란찜		
	구름크림빵	부드러운카스테라	우유식빵/버터&딸기잼	우유가죽은뽀로로케익	모닝빵/딸기잼		
	초코칩스/오렌지	허니오즈/대추토마토/부럼	코코팝스/사과	그레놀라/밀감	스페셜k/골드파인애플		
	알타리김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g							
중식	참쌀밥	오곡찰밥&약고추장	참쌀밥	김치볶음밥	마파두부덮밥		
	짬뽕국	쇠고기무국	순대국밥/부추		게살스프		
	수제탕수육/소스	두부조림	완자전/케찜	맑은콩나물국	간소새우		
	감자조림	가자미카레구이	명엽채볶음/1회용김	햇골드wing/양념치킨소스	견과류조림		
	숙주나물/구이김	견취/견호박/무나물	야채스틱/쌈장	유채장무침	단무지/포기김치		
	포기김치	포기김치	깍두기	파김치	포기김치		
	초록매실(병)	밀감	이오	베지밀	아이스크림(초코)		
kcal/g							
석식	보리밥	차수수밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥			
	통배추국	어묵탕	달래된장찌개	사골우거지국			
	안동찜닭	매운돼지갈비찜	춘천닭갈비	코다리조림			
	장떡	옥수수콘치즈구이	타코야끼	떡잡채/불닭맛김			
	오이도라지생채/구이김	시금치나물	꽃상추무침	치커리유자청무침			
	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기			
	청포도	요하임	오렌지나무	장프로바이오틱			
kcal/g							
간식	와플/크림치즈&딸기잼	아메리칸핫도그	쌀국수	밥버거			
	우유	아침에주스	바나나	카프리썬			

* 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(베트남산), 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				2월 14일(월)	2월 15일(화)	2월 16일(수)	2월 17일(목)	2월 18일(금)
				· 참쌀밥(조식) · 돈삼겹김치찜(조식) · 양송이버섯볶음 · 구름크림빵 (1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 오렌지 · 떡국(1.2.13.) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 김치콩나물국 · 브로컬리초회 · 한우볼고기(5.6.13.) · 부드러운카스테라(1.2.5.6.13.) · 대추토마토(12.) · 허니오즈(시리얼)(2.5.) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) · 부럼(정월대보름)(4.14.)	· 찰현미밥 · 크림스프 (1.2.5.6.13.) · 계란후라이(1.) · 바베큐푹찜(10.) · 감자구이 · 우유식빵(신라)+버터+말기찜(2.5.6.13.) · 사과 · 코코팍스(시리얼)(6.) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 순두부찌개 (1.5.6.10.) · 어묵채볶음(6.) · 장산적 (1.2.5.6.10.12.13.) · 우유가졸은보로로케익(1.2.5.6.) · 그랜놀라(시리얼)(5.6.13.) · 밀감 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16.) · 일식계란찜(6.9.) · 토마토소스닭안심볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 모닝빵(뚜주)/블루베리찜(1.2.5.6.13.) · 골드파인애플 · 스페셜K(시리얼)(2.5.6.) · 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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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	3.7	833.7	849.8	1001.1	911.3	688.5
탄수화물(g)			49.6	118.2	105.9	124.5	94.3	104.2
단백질(g)	18.4	18.4	19.6	30.9	40.5	39	61.1	44.4
지방(g)			30.8	28.2	34.2	42.3	33.6	12.5
비타민A(R.E)	189	267	359.9	265.7	520.3	287.6	278.5	447.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.6	0.7	0.8	0.9	0.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.1	1	1.2	1	1.5	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	55.7	41.9	98.1	25.1	50.6	62.8
칼슘(mg)	278	339	454.1	311.1	386.1	396	809	368.3
철(mg)	3.9	5.2	5.8	3.7	6.4	3.8	9.2	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.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

주간 학교급식 영양량	2월 14일(월)	2월 15일(화)	2월 16일(수)	2월 17일(목)	2월 18일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 짬뽕국(6.9.10.13.) · 감자조림 · 숙주나물 · 수제탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) · 초록매실(병)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 오곡찰밥(대보름) · 약고추장(16.) · 쇠고기무국(한우)(16.) · 두부조림(5.6.13.) · 건취/건호박/무나물 · 가지마카레구이(2.5.6.13.16.) · 포기김치(9.) · 밀감 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 순대국밥&부추(6.9.10.13.) · 영염채볶음(13.) · 완자전&케첩(1.2.5.6.10.12.) · 깍두기(9.13.) · 이오 135ml(2.) · 1회용김 · 야채스틱(파프리카)+쌈장 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥(5.6.7.10.13.) · 맑은콩나물국 · 유채장무침(5.6.) · 핫골드wing&양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.15.) · 파김치 · बे지밀(5.6.9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 단무지 · 마파두부덮밥(5.) · 깎소새우(중식)(5.6.9.12.13.) · 건과류조림(5.6.) · 포기김치(9.) · 게살스프(1.5.6.13.) · 아이스크림(초코)(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	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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	5.4	849.6	704.9	913.8	902.3	982
탄수화물(g)			56.3	173	120.5	118.5	104.6	113.7
단백질(g)	18.4	18.4	21.2	43.8	44.5	53.8	45.8	49.4
지방(g)			22.5	5.4	13.1	21.4	33.8	38.1
비타민A(R.E)	189	267	451.8	495.6	242.4	1022.5	299.8	198.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.5	0.7	0.8	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.7	0.7	1.2	0.7	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	34.5	37.4	56.9	32.8	22.3	23.3
칼슘(mg)	278	339	283.2	130.5	356	330.5	192	407.2
철(mg)	3.9	5.2	9.4	6.4	8	9.9	5.4	17.4

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

				2월 14일(월)	2월 15일(화)	2월 16일(수)	2월 17일(목)	2월 18일(금)	
주간 학교급식 영양량				· 모리밥 · 통배추국 · 오이도라지생채(13.) · 안동찜닭(8.) · 장떡 · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 청포도(시들리스) · 간식/와플&크림치즈+딸기잼+우유(1.2.5.6.13.)	· 차수수밥 · 어묵탕(1.5.6.13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 시금치나물(1.2.5.13.) · 옥수수콘치즈구이(1.2.5.13.) · 포기김치(9.) · 간식/아메리칸핫도그+아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 요하임(2.)	· 찰흑미밥 · 달래된장찌개 · 간식/쌀국수+바나나(6.12.) · 꽃상추무침 · 춘천닭갈비 · 단코야끼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 포기김치(9.) · 오렌지나무	· 혼합잡곡밥 · 간식/밥버거+카프리썬(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 사골우거지국(13.) · 치커리유자청무침 · 떡잡채 · 코다리조림 · 불닭맛김 · 깍두기(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	/	
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	
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				/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	41.3	908.5	1222.9	1227.8	1309		
탄수화물(g)			56	145.7	140.1	158.3	209.9		
단백질(g)	18.4	18.4	17.1	35.8	48.6	50.2	65.3		
지방(g)			26.9	21.8	50.2	46.4	21.4		
비타민A(R.E)	189	267	561.5	347	571.9	918.6	408.3		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	1	0.9	0.5		
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	0.9	0.8	0.6	0.9		
비타민C(mg)	28.3	37.2	59.4	17.6	138.4	37.4	44.1		
칼슘(mg)	278	339	347.2	275.7	426.6	256.6	429.7		
철(mg)	3.9	5.2	6.3	3	4.2	7.8	10.3		

* 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