

주간식단표

기간 2022년 2월21일~2월25일

영양사 : 이의정

(에너지kcal/단백질g)

조식먹고퇴소

날짜	월	화	수	목	금		
	2월 21일	2월 22일	2월 23일	2월 24일	2월 25일		
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥				
	돈육김치찌개	콩나물국밥	봄동된장국				
	계란찜	한우불고기	닭다리살데리야끼구이				
	미트볼케찹조림	시금치나물	양송이햄볶음				
	구름크림빵	우리별꿀카스테라	모닝빵/포도잼				
	밀감/초코чек스	골드파인애플/그레놀라	대추토마토/스페셜k				
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김				
kcal/g							
중식	짜장밥	추가밥	기장밥	콩나물밥&달래양념간장	참쌀밥		
	팽이된장국	크림스프&마늘빵	감자탕	북어채계란국	청국장찌개		
	팔보채	함박스테이크/데미소스	고등어조림	닭볶음탕	돈육가지불고기		
	군만두/초간장	미트소스스파게티	잡채	크래미천사채샐러드	임연수구이		
	숙주나물	가지야채볶음	아삭이고추쌈장무침	애호박볶음	쪽파우생채/구이김		
	포기김치	오이피클/포기김치	깍두기/구이김	포기김치	포기김치		
	리치요거트	트로피카나오렌지주스	밀감	아침햇살(병)	생크림요거트		
kcal/g							
석식	참쌀밥	혼합잡곡밥					
	쇠고기미역국	한우곰탕					
	치즈불닭	두부조림					
	문어포빠리고추조림	오징어튀김/칠리소스					
	꽃상추무침/구이김	오이생채					
	포기김치	깍두기					
	바나나	이오135ml					
kcal/g							
간식	롤피자	떡볶이&순대					
	카프리썬	토레타					

* 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(참치켄 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 21일(월)	2월 22일(화)	2월 23일(수)	2월 24일(목)	2월 25일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(조식) · 돈육김치찌개(5.10.) · 계란찜(액란)(1.) · 미트볼케첩조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) · 구름크림빵(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 밀감 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 콩나물국밥&김가루(1.5.13.) · 시금치나물 · 한우불고기(13.) · 우리밭꿀카스테라(1.2.5.6.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 봉동된장국(5.6.16.) · 양송이행볶음(2.6.10.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 모닝빵(우유)/포도빵(1.2.5.6.13.) · 대추토마토(12.) · 스페셜k(2.6.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/	/
낙지/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	/	/
명태/가공품				러시아/	러시아/	러시아/	/	/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
다랑어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	/	/
두부				국내산	국내산	국내산		
콩				국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 / 에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	-5.9	811.8	752.9	766		
탄수화물(g)			51.7	103.3	102.7	102.2		
단백질(g)	18.4	18.4	19.5	38	33.3	44.9		
지방(g)			28.9	28.5	25.5	22.5		
비타민A(R.E)	189	267	552.4	435.3	599.9	622.1		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.7	0.6	1		
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1.3	1.1	1.4	1.3		
비타민C(mg)	28.3	37.2	85.4	84.5	95.5	76.2		
칼슘(mg)	278	339	369.1	408.9	323.2	375.1		
철(mg)	3.9	5.2	6	5	5.6	7.4		

※ 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.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

(중식)

				2월 21일(월)	2월 22일(화)	2월 23일(수)	2월 24일(목)	2월 25일(금)
				· 자장밥(완제)(2.5.6.10.13.) · 팽이된장국(5.) · 숙주나물 · 팔보채(17.) · 군만두/초간장(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 포기김치(9.) · 리치요거트(2.)	· 추가밥 · 크림스프(1.2.5.6.13.) · 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) · 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 가지야채볶음 · 포기김치(9.) · 오이피클 · 트로피칼오렌지주스(5.13.) · 마늘빵(1.2.5.6.13.)	· 기장밥 · 감자탕(5.6.10.) · 고등어조림 · 잡채(5.6.13.) · 아삭이교추쌈장무침(5.6.) · 구이김(13.) · 깍두기(9.13.) · 밀감	· 콩나물밥&달래양념간장(5.6.14.16.18.) · 북어포개란국(1.9.13.) · 닭볶음탕(5.6.) · 크래미천사채샐러드(1.5.6.8.13.) · 애호박볶음(13.) · 아침햇살(병)(5.6.12.13.15.) · 포기김치(9.)	· 참쌀밥 · 청국장찌개(5.) · 돈육가지불고기(5.6.13.18.) · 구이김(13.) · 임연수구이(6.) · 포기김치(9.) · 쪽파무생채 · 생크림요거트(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	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	4.6	895.1	960.6	699.9	902.8	860.5
탄수화물(g)			55.7	120	143.2	125.2	116.6	116.1
단백질(g)	18.4	18.4	20.1	49.2	41.3	30.2	43.4	60.1
지방(g)			24.2	25.8	30.4	13.1	32.4	18.2
비타민A(R.E)	189	267	313.3	121.8	276.4	295.4	526.5	346.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.5	0.5	0.5	1
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.8	1.2	0.6	0.6	0.8	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	59	20.9	111.8	82	46.4	33.8
칼슘(mg)	278	339	314.4	417.5	306.3	231.2	303.4	313.7
철(mg)	3.9	5.2	5.7	3.7	4.5	4.3	6.1	10.1

* 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.명콩 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)

				2월 21일(월)	2월 22일(화)	2월 23일(수)	2월 24일(목)	2월 25일(금)
주간 학교급식 영양량				· 참쌀밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 문어포파리고추볶음(5.6.13.) · 꽃상추무침 · 치즈볼닭(2.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 간식/롤피자+카프리썬(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 바나나	· 혼합잡곡밥 · 한우곰탕(1.) · 오이생채(13.) · 두부조림(5.6.) · 오징어튀김/칠리소스(1.2.5.6.12.13.17.) · 짬두기(9.13.) · 이오 135ml(2.) · 간식/떡볶이&순대+토레타(1.2.5.6.10.13.16.18.)			
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀				국내산	국내산			
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/	/	/
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	/	/	/
낙지/가공품				베트남/	베트남/	/	/	/
명태/가공품				러시아/	러시아/	/	/	/
고등어/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
갈치/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
오징어/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
참조기/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
다랑어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/	/	/
아귀/가공품				국내산/	국내산/	/	/	/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	/	/	/
두부				국내산	국내산			
콩				국내산	국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	826	826	54.5	1134.4	1417.2			
탄수화물(g)			57.1	154.8	207.4			
단백질(g)	18.4	18.4	17.8	56.8	56.2			
지방(g)			25.1	32	38.6			
비타민A(R.E)	189	267	261.8	303.7	219.8			
티아민(mg)	0.34	0.43	0.3	0.3	0.3			
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	1	0.5	1.5			
비타민C(mg)	28.3	37.2	11.6	13.8	9.3			
칼슘(mg)	278	339	419.2	503.7	334.7			
철(mg)	3.9	5.2	6.8	3	10.5			

※ 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