

주간식단표

기간 2022년 3월2일~3월6일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :이의정

날짜			수	목	금	토	일
			3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일
조식			찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
			북어포계란국	봄동된장국	어묵국		
			한우사태찜	가자미조림	닭다리살데리야끼구이		
			시금치나물	쇠고기가지볶음	애호박볶음		
			모닝빵&포도잼	구름크림빵	초코소라빵		
			바나나/초코칩스	골드파인애플/그레놀라	포도/콘앤스위트		
			포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g			632.8kcal/32g	597.4kcal/23.9g	667.8kcal/33.3g		
중식			카레라이스	혼합잡곡밥	찰현미밥		
				콩나물국밥	돼지국밥/부추		
			장각오븐구이/양념치킨소스	연양식불고기/파채	크림새우		
			양송이버섯볶음	장떡	두부조림		
			물미역초회	달래오이생채	야채스틱&쌈장/1회용김		
			포기김치	포기김치	포기김치		
			아침에주스	장프로바이오틱	요플레		
kcal/g			935.7kcal/46.3g	833.8kcal/41.1g	833.6kcal/40.9g		
석식			보리밥	찰흑미밥			
			된장찌개	감자옹심이국			
			돈삼겹김치찜	훈제오리/허니머스터드			
			고구마볼튀김/케찹	무쌈/신선초초장무침			
			숙주나물	진미채무침			
			알타리김치	포기김치			
			캐플주스	대추토마토			
kcal/g			878.6kcal/29.7g	843.5kcal/36.2g			
간식			군만두&초간장	소떡소떡구이			
			카프리션	게토레이			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찹쌀, 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 28일(월)	3월 1일(화)	3월 2일(수)	3월 3일(목)	3월 4일(금)
						· 찰현미밥(조식) · 북어포개란국(1.9.13.) · 한우사태찜 · 시금치나물 · 모닝빵(뚜쥬)/포도빵(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 바나나 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 볶동된장국(5.6.16.) · 쇠고기가지볶음(16.) · 가지미조림 · 구름크림빵(1.2.5.6.13.) · 그래놀라(시리얼)(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥(조식) · 어묵탕(1.5.6.13.) · 애호박볶음(13.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 초코소라빵(1.2.5.6.) · 청포도(시들리스) · 콘앤스워드(5.6.13.) · 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/	국내산/
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)	826.00	826.00	-23.4			632.8	597.4	667.8
탄수화물(g)			59.7			100.0	96.8	89.3
단백질(g)	18.40	18.40	18.6			32.0	23.9	33.3
지방(g)			21.7			12.0	13.8	20.3
비타민A(R.E)	189.00	267.00	463.6			384.8	309.8	696.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7			0.3	0.5	1.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.50	1.0			0.8	1.3	1.0
비타민C(mg)	28.30	37.20	47.2			19.2	70.5	51.8
칼슘(mg)	278.00	339.00	307.8			279.0	305.3	339.2
철(mg)	3.90	5.20	3.9			3.8	3.5	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) - 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.세우 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)

주간 학교급식 영양량				2월 28일(월)	3월 1일(화)	3월 2일(수)	3월 3일(목)	3월 4일(금)
						· 카레라이스(피망)(1.2.6.10.) · 물미역초회 · 양송이버섯볶음(파프리카) · 장각구이/양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.) · 포기김치(9.) · 아침에주스	· 혼합잡곡밥 · 콩나물국밥&김가루(1.5.13.) · 오이달래무침 · 연양식불고기/파채(5.6.13.) · 장떡 · 포기김치(9.) · 장프로바이오틱스(2.)	· 찰현미밥 · 돼지국밥&부추(5.6.9.10.) · 두부조림(중식)(5.6.) · 크림새우(1.2.5.6.9.13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 구이김1회용 · 야채스틱(파프리카)+쌈장
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/	국내산/
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/
다량어/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	5.1			935.7	833.8	833.6
탄수화물(g)			59.6			160.3	122.4	116.7
단백질(g)	18.4	18.4	19.2			46.3	41.1	40.9
지방(g)			21.2			22.4	19	21.7
비타민A(R.E)	189	267	145.3			152.1	131.7	152.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4			0.5	0.3	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	0.7			0.7	0.9	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.2	43.5			107.7	6.9	16
칼슘(mg)	278	339	371.9			595.3	287.3	233
철(mg)	3.9	5.2	8.1			13	5	6.2

* 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				2월 28일(월)	3월 1일(화)	3월 2일(수)	3월 3일(목)	3월 4일(금)
						· 보리밥 · 된장찌개(기본)(5.6.) · 돈삼겉김치찜 · 숙주나물 · 고구마불튀김/케찰(1.2.5.6.12.) · 간식/군만두/초간장+카프리썬(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 캐플주스 · 1회용김	· 찹쌀미밥 · 홍심이국(5.6.17.) · 무쌈/신선초장무침(5.6.13.) · 진미채우침(5.6.13.17.) · 훈제오리&허니머스터드(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 대추토마토(12.) · 간식/소떡소떡구이+게토레이(2.5.6.10.15.16.)	
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	4.2			878.6	843.5	
탄수화물(g)			57.3			138.3	112.3	
단백질(g)	18.4	18.4	15.1			29.7	36.2	
지방(g)			27.6			23.6	30.1	
비타민A(R.E)	189	267	110.2			114.1	106.2	
티아민(mg)	0.34	0.43	10.4			20.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.5	6.4			12.5	0.3	
비타민C(mg)	28.3	37.2	57.3			89.4	25.1	
칼슘(mg)	278	339	343			489.2	196.7	
철(mg)	3.9	5.2	14.8			4.6	24.9	

* 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) - 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