

# 주간식단표

기간 2022년 3월7일~3월13일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장혜윤

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	3월 7일	3월 8일	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	근대된장국	장터국밥	쇠고기미역국	순두부찌개	떡국		
	돈육콩나물볶음	갈릭치즈연어구이	미트볼케찹조림	한우장조림	참치마요네즈		
	스크램블에그	양송이버섯햄볶음	고사리볶음	브로컬리초회	돈안심푹찜		
	롤케익	모닝빵/딸기잼	부드럽고촉촉한치즈케익	포켓샌드	샌드위치식빵/사과잼		
	아몬드후레이크/오렌지	초코чек스/사과	허니오즈/포도	오곡초코볼/대추토마토	콘앤스위트/골드파인애플		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	772.7kcal/35.9g	801.4kcal/30.8g	722.6kcal/25.7g	775.5kcal/38.6g	752.8kcal/37g		
중식	찰현미밥	추가밥	혼합잡곡밥	치킨마요네즈덮밥	참쌀밥		
	참치김치찌개	단호박죽	달래된장찌개		통배추된장국		
	수제돈가스/소스	불고기햄샌드위치	한우불고기	콩나물국	제육볶음		
	감자조림	버팔로wing	김치전	골뱅이파스타우침	계란찜		
	꽃상추우침/구이김	과일샐러드	시금치나물/구이김	오렌지	상추&양배추쌈/쌈장		
	알타리김치	포기김치	알타리김치	포기김치	알타리김치		
	요하임	초코우유	에그타르트/사과나무	핫코코아/딸기파이	덴마크드링킹요거트		
kcal/g	779kcal/39.8g	968.5kcal/39.1g	914.5kcal/42.9g	1083.5kcal/48.4g	792.1kcal/42.2g		
석식	차조밥	차수수밥	보리밥/약고추장	참쌀밥			
	탕국	어묵탕(어묵:수입산)	닭개장	한우곰탕			
	콩치소금구이	돼지갈비갈비찜	삼치데리야끼구이	해물칠리소스볶음			
	치즈떡볶이	잔멸치아몬드볶음	고구마그라탕	다시마부각			
	오이생채	비타민우침/구이김	쪽파무생채/구이김	야채스틱/쌈장			
	포기김치	깍두기	포기김치	깍두기			
	골드파인애플	대추토마토	장프로바이오틱	청포도에이드			
kcal/g	918.2 kcal/37.2g	793.4 kcal/33g	1066.2 kcal/52.8g	843.4 kcal/42.5g			
간식	잔치국수	씨앗호떡	브리또	군고구마			
	바나나	알로에주스	트로피카나오렌지	바나나우유			

\* 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(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)

				3월 7일(월)	3월 8일(화)	3월 9일(수)	3월 10일(목)	3월 11일(금)
				· 찰쌀밥 · 근대된장국(5.6.) · 스크램블에그(역상 란, 석식)/케찹 (1.10.13.) · 돈육콩나물볶음 · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 오렌지 · 롤케익(1.2.6.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 장터국 밥.(5.6.16.) · 양송이해볶음 (2.6.10.) · 아침견과류(5.6.) · 치즈갈릭연어구이 (1.5.12.13.) · 모닝빵(뚜주)/딸기 썸(1.2.5.6.13.) · 샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 사과 · 샐러드+우유+돌김+	· 찰현미밥 · 쇠고기미역국(한우)(16.) · 고사리볶음(5.6.) · 미트볼케첩조림 (1.2.4.5.6.10.12.13.) · 부드럽고촉촉한치즈 케익(1.2.5.6.13.) · 허니오즈(시리얼)(2.5.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 포도	· 찰현미밥 · 순두부찌개(김치x)(5.6.10.) · 한우장조림 (1.5.6.13.) · 브로컬리초화 · 포켓샌드(땅콩)(1.2.5.6.) · 대추토마토(12.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 오코코코볼(시리얼)(2.6.)	· 찰현미밥 · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 돈안심볶음(10.) · 콘앤스워드 (5.6.13.) · 골드파인애플 · 샌드위치식빵/사과 썸(2.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 떡국(1.2.13.)
주간 학교급식 영양량				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/
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)	827.50	827.50	-7.6	772.7	801.4	722.6	775.5	752.8
탄수화물(g)			55.2	103.0	107.1	101.4	106.8	114.4
단백질(g)	18.40	18.40	17.4	35.9	30.8	25.7	38.6	37.0
지방(g)			27.4	24.7	29.2	23.8	22.0	17.9
비타민A(R.E)	189.00	267.00	392.9	429.7	236.8	383.9	364.3	549.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.7	0.5	0.4	0.8	1.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.1	1.2	1.0	1.0	1.4	1.1
비타민C(mg)	28.30	37.20	44.1	43.7	33.0	26.1	42.8	74.7
칼슘(mg)	277.00	338.00	343.1	369.6	320.7	291.5	437.8	296.1
철(mg)	3.90	5.20	4.8	4.3	4.1	3.5	5.9	6.4

※ 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

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				3월 7일(월)	3월 8일(화)	3월 9일(수)	3월 10일(목)	3월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>참치김치찌개.</li> <li>감자조림</li> <li>꽃상추무침</li> <li>수제돈가스&amp;소스 (1.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>구이김(13.)</li> <li>알타리김치</li> <li>요하임(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>추가밥</li> <li>과일샐러드 (1.5.12.)</li> <li>불고기햄샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>버팔로링 (1.2.5.6.13.15.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>단호박죽(13.)</li> <li>꿀단지(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>훈합잡곡밥</li> <li>달래된장찌개</li> <li>시금치나물</li> <li>한우불고기 (5.6.13.)</li> <li>김치전(6.9.)</li> <li>구이김(13.)</li> <li>알타리김치</li> <li>수제에그타르트 (1.2.5.6.)</li> <li>사과나무</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>콩나물국</li> <li>골뱅이파스타무침 (1.6.)</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>딸기파이 (1.2.5.6.)</li> <li>오렌지</li> <li>치킨마요네즈덮밥 (1.5.6.)</li> <li>핫코코아(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰쌀밥</li> <li>통배추국</li> <li>계란찜(액란)(1.)</li> <li>제육볶음 (5.6.10.13.)</li> <li>알타리김치</li> <li>양배추쌈/상추쌈/쌈장(5.6.)</li> <li>덴마크드링킹요거트(2.)</li> </ul>
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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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)	827.5	827.5	9.7	779	968.5	914.5	1083.5	792.1
탄수화물(g)			55.2	120.4	92.1	141.6	148.5	117.3
단백질(g)	18.4	18.4	18.9	39.8	39.1	42.9	48.4	42.2
지방(g)			25.9	12.6	44.8	19.9	34.3	17.9
비타민A(R.E)	189	267	493.6	236.6	669.1	887.2	368.2	306.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	1	0.6	0.4	0.4	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.8	0.7	0.6	0.9	0.8	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	22.7	10.2	19.5	27.9	39.2	16.8
칼슘(mg)	277	338	345.9	295.9	422.1	236.5	388.5	386.5
철(mg)	3.9	5.2	5.7	7.3	5.4	6.5	5.2	4.1

\* 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.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

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				3월 7일(월)	3월 8일(화)	3월 9일(수)	3월 10일(목)	3월 11일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>간식/잔치국수&amp;바나나(1.5.6.9.13.)</li> <li>탕국(5.6.)</li> <li>오이생채(13.)</li> <li>치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.)</li> <li>꽂치구이</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>골드파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>어묵탕(1.5.6.13.)</li> <li>돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.)</li> <li>비타민우침</li> <li>잔말치아몬드볶음(9.13.)</li> <li>구이김(13.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>대추토마토(12.)</li> <li>간식/씨앗호떡&amp;알로에주스(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보리밥+악고추장(16.)</li> <li>닭개장</li> <li>구이김(13.)</li> <li>고구마그라탕(2.)</li> <li>삼치데리야끼구이</li> <li>포기김치(9.)</li> <li>쪽파우생채</li> <li>장프로바이오틱스(2.)</li> <li>간식/브리또+트로피카나오렌지(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참쌀밥</li> <li>한우곰탕(1.16.)</li> <li>해물칠리소스볶음(13.17.)</li> <li>다시마부각(5.6.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>청포도에이드</li> <li>야채스틱+쌈장</li> <li>간식/군고구마&amp;바나나우유(2.5.13.14.)</li> </ul>	
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				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	/
명태/가공품				러시아산/	러시아산/	러시아산/	러시아산/	/
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)	827.5	827.5	9.4	918.2	793.4	1066.2	843.4	
탄수화물(g)			59.3	163.2	108.1	146	141	
단백질(g)	18.4	18.4	17.6	37.2	33	52.8	42.5	
지방(g)			23.2	14.8	25.6	36.2	20.4	
비타민A(R.E)	189	267	247.2	181.6	229.9	401.9	175.4	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.3	0.6	0.9	0.2	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.7	0.6	0.5	1.1	0.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	49.4	56.6	22	94.4	24.5	
칼슘(mg)	277	338	437.2	374.8	220.5	828.7	324.7	
철(mg)	3.9	5.2	4.4	3.8	3.5	4.2	6.1	

\* 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} / 학교자체영양기준량의 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