

주간식단표

기간 2022년 3월14일~3월20일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :이의정

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	3월 14일	3월 15일	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	버섯찌개	공국	봄동된장국	황태해장국	김치어묵탕		
	코다리조림	진미채우침	떡갈비야채볶음	돼지고기안심장조림	닭다리살데리야끼구이		
	쇠고기가자볶음	계란찜	삼치소금구이	감자볶음	오이생채		
	모닝빵/딸기잼	후레쉬크림빵	소보로빵	크로와상/블루베리잼	후르츠파운드케이크		
	아몬드후레이크/천혜향	후르츠링/대추토마토	그레놀라/사과	오곡초코볼/포도	초코칩스/골드파인애플		
	포기김치/샐러드/우유/돌김	깍두기/샐러드/우유/돌김	포기김치/샐러드/우유/돌김	포기김치/샐러드/우유/돌김	알타리김치/샐러드/우유/돌김		
kcal/g	659.2kcal/30.7g	609.3kcal/34.7g	685.5kcal/28.3g	604.9kcal/29.8g	686kcal/29.8g		
중식	오므라이스/소스	참쌀밥	추가밥	추가밥	산채비빔밥/1회용참기름		
		달래된장찌개	잔치국수	미소장국			
	미소장국	삼겹살마늘구이	치즈불닭	함박스테이크/데미소스	무채국		
	닭봉간장구이	두부조림	명엽채볶음	크림카레우동	계란후라이		
	실곤약야채우침	상추쌈&쌈장/파채우침	시금치나물	브로컬리아채볶음	짜리고추멸치볶음		
	포기김치	보쌈김치	포기김치	포기김치/오이피클	콘푸레이크핫도그		
	비요뜨/츄파춥스	덴마크드링킹요거트	살구에이드	딸기우유	포기김치/대추토마토		
kcal/g	875.6kcal/50.5g	998.4kcal/39g	885.2kcal/48.9g	923.6kcal/39.7g	859.3kcal/31.5g		
석식	차조밥	보리밥	찰흑미밥	찰현미밥			
	콩나물국밥&김가루	돈육김치찌개	호박고추장찌개	쇠고기무국			
	낙지볶음/소면	돼지갈비구이	훈제오리&허니머스터드	가자미구이/칠리소스			
	샤워크림감자구이	어묵채볶음	로제떡볶이	순대야채볶음			
	오이달래우침	브로컬리초화	부추양파우침/무쌈	한국식샐러드			
	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치			
	오렌지	자두나무	요플레	바나나			
kcal/g	957.7kcal/47.1g	978.4kcal/47.8g	1082.4kcal/39.4g	979.9kcal/35.6g			
간식	주먹밥	콘크러스트피자	과배기	포자찐만두/초간장			간식없음
	게토레이	오렌지주스	아침에주스	카프리썬			

* 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), 어묵(수입산)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)
				·찰현미밥(조식) ·버섯찌개(5.6.13.16.) ·쇠고기가지볶음(16.) ·견과류(아침제공)(5.6.) ·코다리조림 ·모닝빵(뚜쥬)/딸기잼(1.2.5.6.13.) ·아몬드후레이크(시리얼)(6.) ·천혜향 ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥 ·공국 ·계란찜(액란)(1.) ·진미채무침(5.6.13.17.) ·후레쉬크림빵(1.2.5.6.13.) ·대추토마토(12.) ·후르츠링(시리얼)(5.6.13.) ·샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.)	·찰현미밥 ·볶은된장국(양지)(5.6.16.) ·떡갈비야채볶음 ·삼치소금구이 ·소보로빵(뚜레쥬르)(1.2.5.6.13.) ·그레놀라(시리얼)(5.6.13.) ·사과 ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥 ·황태해장국(5.) ·돼지고기안심장조림(조)(1.5.6.10.13.) ·감자볶음 ·크로와상+블루베리잼(1.2.5.6.13.) ·포도(크림슨) ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) ·오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	·찰현미밥 ·김치어묵탕(1.5.6.13.) ·오이생채(13.) ·닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) ·후르츠파운드케이크(1.2.5.6.11.13.) ·초코칩스(시리얼)(6.) ·골드파인애플 ·샐러드+우유+돌김+알타리(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/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)	827.5	827.5	-21.6	659.2	609.3	685.5	604.9	686
탄수화물(g)			56.5	99.7	83.4	92.9	88.6	101.4
단백질(g)	18.4	18.4	18.6	30.7	34.7	28.3	29.8	29.8
지방(g)			24.9	18.4	14.9	23.1	15.8	19.2
비타민A(R.E)	189	267	340.7	576.5	311	259.1	338.2	218.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.3	0.7	1.1	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.2	1.5	0.8	1.4	1.6	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	46.1	78.3	25.2	39.7	45.9	41.2
칼슘(mg)	277	338	339.2	436.5	297.8	291.2	317.5	353.2
철(mg)	3.9	5.2	4.2	5.5	4.5	3.7	3.6	3.7

* 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) - 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				3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)
				· 미소장국(5.6.) · 실곤약야채우침(5.6.) · 오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 닭봉간장구이(6.13.15.16.18.) · 포기김치(9.) · 비요프(2.)	· 잡쌀밥 · 달래된장찌개 · 상추쌈 · 파채우침 · 두부조림(5.6.) · 삼겹살마늘구이 · 보쌈김치 · 덴마크드링킹요거트(2.)	· 추가밥 · 잔치국수.(1.6.9.13.) · 시금치나물 · 치즈불닭(2.) · 명엽채볶음(13.) · 포기김치(9.) · 살구에이드	· 추가밥 · 크림카레우동(1.2.5.6.10.) · 미소장국(5.6.) · 브로콜리야채볶음 · 수제햄박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 오이피클 · 딸기우유(2.)	· 산채비빔밥/1회용참기름 · 우채국.(5.6.) · 잔멸치파리고추볶음 · 계란후라이 · 포기김치(9.) · 콘후레이크핫도그(1.2.5.6.10.15.18.) · 대추토마토(12.)
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				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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)	827.5	827.5	9.8	875.6	998.4	885.2	923.6	859.3
탄수화물(g)			55	114.2	103.8	128.3	147.3	137.8
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	50.5	39	48.9	39.7	31.5
지방(g)			26.7	24.5	48.1	19.1	22.6	22
비타민A(R.E)	189	267	271.4	342.1	192	328	205.1	289.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.8	0.4	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.6	0.8	0.8	0.4	0.5	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	21.3	10.8	19.9	27	18	30.6
칼슘(mg)	277	338	340.8	389.9	387.1	361.1	367.6	198.2
철(mg)	3.9	5.2	4.3	4.5	4.4	3.5	4.5	4.4

* 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

청심국제고등학교

(석식)

				3월 14일(월)	3월 15일(화)	3월 16일(수)	3월 17일(목)	3월 18일(금)
				주간 학교급식 영양량	· 간식/주먹밥+게토 레이 (1.2.5.6.9.10.11.13.) · 차조밥 · 콩나물국밥&김가루 (1.5.13.) · 오이달래무침 · 낙지볶음/소면 (5.6.) · 샤워크림감자구이 (1.2.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 오렌지	· 보리밥 · 뜯음김치찌개 (5.10.) · 브로컬리초회 · 어묵채볶음(6.) · 돼지갈비구이 (5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 자두나무 · 간식/ 콘피자/&트 로피칼오렌지쥬 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	· 찹쌀미밥 · 호박고추장찌개 · 부추양파무침 · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 훈제오리&허니머스 터드(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 간식) 과배기+아침 에주스(1.2.5.6.13.) · 무쌈	· 찹쌀미밥 · 쇠고기우국(한우)(16.) · 간식/포자만두+카프리썬 (1.5.6.10.13.16.18.) · 한국식샐러드(석)(5.6.) · 순대야채볶음(6.10.) · 가자미구이&칠리소스(5.6.12.13.) · 포기김치(9.) · 바나나
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				러시아/러시아	러시아/러시아	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)	827.5	827.5	20.8	957.7	978.4	1082.4	979.9	
탄수화물(g)			55.3	166.1	135.4	108.6	150.8	
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	47.1	47.8	39.4	35.6	
지방(g)			28	14.4	27.5	58.5	25.6	
비타민A(R.E)	189	267	307.8	245	578.7	261.7	145.6	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.8	0.7	0.2	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.6	0.6	0.4	0.9	0.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	65.7	42.7	90.5	113.9	15.6	
칼슘(mg)	277	338	339.1	639	165.3	270.6	281.5	
철(mg)	3.9	5.2	11	27.7	3.2	7.1	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