

주간식단표

기간 2022년 3월21일~3월27일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장혜윤

독일특식

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	3월 21일	3월 22일	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	근대된장국	북어채우국	쇠고기미역국	콩나물국밥	버섯찌개		
	두부조림	돈육콩나물볶음	공치김치조림	한우당면불고기	닭다리살데리야끼구이		
	비엔나소시지볶음	감자조림	쇠고기가지볶음	더덕구이	숙주나물		
	부드러운크림치즈번	샌드위치식빵/딸기잼	소보로빵	모닝빵/블루베리잼	우리별꿀카스테라		
	후르츠링/청포도	초코чек스/배	그레놀라/레드글로브	콘앤스위트/골드파인애플	오레오오즈/오렌지		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	560kcal/23.3g	732.7kcal/26.6g	524.3kcal/22.2g	635.5kcal/27.3g	607.4kcal/29.8g		
중식	혼합잡곡밥	참쌀밥	추가밥	참쌀밥	혼합잡곡밥		
	돈육김치찌개	장터국밥	미소장국	어묵국	시래기된장국		
	순살치킨/양념치킨소스	코다리조림	슈바인학세/커리부어스트	춘천닭갈비	쭈삼불고기		
	잔멸치볶음	계란말이/케찹	토마토소스펜네	단호박샐러드	메추리알조림		
	애호박볶음/구이김	돌자반볶음/아삭이고추쌈장무침	모듬과일/복숭아아이스티	해파리냉채	부추생채/1회용김		
	알타리김치	깍두기	야채피클	포기김치	포기김치		
	아침에주스	캐리요구르트	프레첼/아이스크림	장프로바이오틱	요플레		
kcal/g	826.9kcal/40.8g	651kcal/41.4g	1436.3kcal/53.1g	787.3kcal/38.4g	917.6kcal/36.3g		
석식	하이라이스	차수수밥	차조밥	찰흑미밥			
		통배추국	수제비국&김가루	콩비지찌개			
	바베큐립	닭볶음탕	오징어볶음	돼지갈비찜			
	실곤약야채무침	치즈볼튀김/케찹	탕평채	진미채무침			
	새송이버섯볶음	오이생채	시금치나물	브로컬리초화/구이김			
	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치			
바나나	골드파인애플	쁘띠첼	바나나				
kcal/g	977.6kcal/41.8g	973.4kcal/35.7g	720.8kcal/39.9g	986.8kcal/41g			
간식	백설기	떡볶이	달콤햄치즈샌드위치	사천짜장면			간식없음
	이오(135ml)	2%음료	저지방우유	알로에주스			

* 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(중국산), 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 21일(월)	3월 22일(화)	3월 23일(수)	3월 24일(목)	3월 25일(금)
				·찰현미밥 ·근대된장국(5.6.) ·비엔나소세지볶음(조)(2.6.10.13.) ·두부조림(5.6.) ·부드러운크림치즈반(1.2.5.6.13.) ·청포도 ·후르츠링(시리얼)(5.6.13.) ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥 ·복어채우국(조)(5.6.) ·감자조림 ·돈육콩나물볶음(5.6.) ·아침견과류 ·샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) ·초코칩스(시리얼)(6.) ·배 ·샌드위치식빵/말기짬(2.6.13.) ·샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	·찰현미밥 ·쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) ·콩치김치조림(9.13.) ·쇠고기가지볶음(16.) ·소보로빵(두레주)(1.2.5.6.13.) ·배 ·그레놀라(시리얼)(5.6.13.) ·샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	·찰현미밥 ·콩나물국밥(1.5.13.) ·한우당면불고기(5.6.) ·더덕구이(5.6.) ·모닝빵(두쵸)/블루베리잼(1.2.5.6.13.) ·콘앤스위트(5.6.13.) ·골드파인애플 ·샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	·찰현미밥 ·버섯찌개(5.6.13.16.) ·숙주나물 ·닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) ·우리별꿀카스테라(1.2.5.6.) ·오렌지 ·오레오오즈(2.5.6.13.) ·샐러드+우유+돌김+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				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
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
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	-26	560	732.7	524.3	635.5	607.4
탄수화물(g)			55.9	66.6	104.4	77.6	101.7	79.6
단백질(g)	18.4	18.4	16.8	23.3	26.6	22.2	27.3	29.8
지방(g)			27.4	18	26.2	14.4	15.3	19.7
비타민A(R.E)	189	267	329.2	238.8	372.1	208.4	541.5	285.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.6	0.4	1	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1	0.7	1	1.2	1.3	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	39	38.5	30.6	28.8	66.9	30
칼슘(mg)	277	338	316.8	332.3	327.7	255.7	350.6	317.5
철(mg)	3.9	5.2	3.4	2.4	3.8	3.1	4.5	3.2

* 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.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)

				3월 21일(월)	3월 22일(화)	3월 23일(수)	3월 24일(목)	3월 25일(금)
주간 학교급식 영양량				<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 · 돈육김치찌개 (5.10.) · 잔멸치볶음 (9.13.) · 애호박볶음(중식)(9.) · 순살치킨&양념치킨소스 (5.6.12.13.15.) · 구이김 (13.) · 알타리김치 · 아침에주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 장터국밥. (5.6.16.) · 아삭이고추쌈장무침(5.6.) · 돌자반볶음 (13.) · 계란말이&케찹(액) (1.5.12.13.) · 코다리조림 · 깍두기(9.13.) · 캐리요구르트 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 미소장국 (5.6.) · 슈바인학센 (5.6.10.) · 아채피클 · 토마토소스팬네 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 커리부어스트 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 프레즐 (2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 어묵국 (1.5.6.13.) · 단호박샐러드 (1.2.5.13.) · 해파리냉채 (1.5.6.8.13.) · 춘천달갈비 (9.) · 포기김치 · 장프로바이오틱스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 · 시래기된장국 · 메추리알조림 (5.6.13.) · 부추생채 (5.6.13.) · 푸삼불고기 (5.6.10.13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 1회용김
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				국내산/	국내산/	중국산/	국내산/	국내산/
명태/가공품				/	/	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
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
아귀/가공품				국내산/	국내산/	/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	/	베트남/	베트남/
두부						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	11.6	826.9	651	1436.3	787.3	917.6
탄수화물(g)			52.7	125.4	90.6	165.9	118.5	104.8
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	40.8	41.4	53.1	38.4	36.3
지방(g)			29.1	18.4	16.7	52.7	21.4	39.2
비타민A(R.E)	189	267	312	143.9	416.7	165.1	517	317.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.3	0.6	0.4	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1	0.4	1	2.1	0.6	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	42.1	101.3	26.9	45.8	28.8	7.9
칼슘(mg)	277	338	307.6	210.4	234.6	497.2	293.5	302.4
철(mg)	3.9	5.2	6.1	3.2	5.1	10.7	5.7	5.6

* 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

(석식)

					3월 21일(월)	3월 22일(화)	3월 23일(수)	3월 24일(목)	3월 25일(금)
					주간 학교급식 영양량				
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀					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					국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
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/	/
식재료					원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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	10.5	977.6	973.4	720.8	986.8		
탄수화물(g)			62.4	149.6	176.4	105.6	151.2		
단백질(g)	18.4	18.4	17	41.8	35.7	39.9	41		
지방(g)			20.6	24.6	18	18	24.9		
비타민A(R.E)	189	267	270.2	230.9	308.8	408.2	132.8		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.5	0.4	0.8		
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.1	1	0.8	0.8	1.7		
비타민C(mg)	28.3	37.2	22.5	11.5	42.5	19.7	16.1		
칼슘(mg)	277	338	315.4	256.3	202.2	471.1	331.8		
철(mg)	3.9	5.2	9.4	4	24.1	4.5	4.9		

* 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.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

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다. 제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.