

주간식단표

기간 2022년 3월 28일 ~ 2022년 4월 3일
(에너지kcal/단백질g)

영양사:이의정

만우절

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	3월 28일	3월 29일	3월 30일	3월 31일	4월 1일	4월 2일	4월 3일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	매콤콩나물국	된장찌개	버섯만두전골	장터국밥	근대된장국		
	한우사태짬	돈삼겹김치짬	임연수구이	연두부짬/양념간장	닭다리살칠리소스볶음		
	오이달래무침	참치마요네즈	탕평채	쇠고기가지볶음	문어포파리고추조림		
	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵/사과잼	우유가졸은보로로케익	구름크림빵	시몬케익		
	아몬드후레이크/바나나	초코핵스/오렌지	허니오즈/골드파인애플	코코팍스/사과	그레놀라/ 배		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	711.4kcal/37.8g	722.4kcal/26.6g	739.4kcal/31.7g	733.8kcal/28.4g	698.4kcal/35.4g		
중식	셀프후리가케주먹밥	참쌀밥	소보로비빔밥	추가밥	찰현미밥		
	우동	닭곰탕&닭죽		계란파국	쇠고기미역국		
	수제돈가스/소스	두부조림	미소장국	미트소스스파게티	갈릭치즈연어구이		
	애너타리버섯볶음	해물파전/양파간장	회오리감자튀김	롤피자	떡볶이		
	시금치초장무침	야채스틱&쌈장	과일샐러드/요거트d	새우튀김&타르타르소스	치커리사과무침		
	포기김치/단무지	수제배추겉절이	알타리김치	포기김치	포기김치		
	오렌지나무	짜요짜요	매실차	꿀단지	양팡플러스/빵이요		
kcal/g	924.8kcal/26.8g	793.4kcal/34.1g	926kcal/35.9g	988.7kcal/36.7g	906.5kcal/31.3g		
석식	훈합잡곡밥	차수수밥	참쌀밥	훈합잡곡밥			
	쇠고기우국	육개장	짬뽕국	참치김치찌개			
	치즈불닭	오리소금구이/들깨초장	간풍기	매운돼지갈비짬			
	마카로니옥수수콘샐러드	명엽채볶음	중국풍가지볶음	김말이튀김&초간장			
	비타민무침/구이김	꽃상추파채무침	숙주나물/구이김	콩나물무침			
	포기김치	깍두기	포기김치	깍두기			
	요플레	쁘띠첼	캐플주스	오렌지			
kcal/g	1068.6kcal/50.6g	1146.9kcal/44.2g	1089.1kcal/46.4g	1073.7kcal/37.2g			
간식	붕어빵	핫도그/케찹	컵밥	츄러스			
	미닛에이드매실	카프리썬	비락식혜	아침에주스			

* 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)

				3월 28일(월)	3월 29일(화)	3월 30일(수)	3월 31일(목)	4월 1일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰현미밥 • 매콤콩나물국(5.6.) • 한우사태찜 • 오이달래우침 • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 바나나 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)	• 찰현미밥 • 된장찌개(기본)(5.6.) • 돈삼겉김치찜(조식) • 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) • 초코핵스(시리얼)(6.) • 오렌지 • 샌드위치식빵/사과찜(2.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 버섯만두전골(1.5.6.10.13.15.16.18.) • 탕평채 • 임연수구이(6.) • 우유가좋은보로로케익(1.2.5.6.) • 골드파인애플 • 허니오즈(시리얼)(2.5.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 장터국 • 밥. (5.6.16.) • 연두부+양념장(5.6.) • 쇠고기가지볶음(16.) • 구름크림빵(1.2.5.6.13.) • 사과 • 코코팍스(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 근대된장국(5.6.) • 문어포파리고추볶음(5.6.13.) • 닭다리살칠리소스볶음(5.6.12.13.) • 시몬케익(1.2.5.6.13.) • 그래놀라(시리얼)(5.6.13.) • 배 • 샐러드+우유+김+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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품				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	-12.9	711.4	722.4	739.4	733.8	698.4
탄수화물(g)			55.1	103.5	91.8	101.3	102.3	102.5
단백질(g)	18.4	18.4	17.6	37.8	26.6	31.7	28.4	35.4
지방(g)			27.3	17.3	28.6	23.5	24.1	16.9
비타민A(R.E)	189	267	284.9	363.7	214.6	316.5	186.5	343.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.6	0.7	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.9	1.3	0.7	1.1	0.7	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.2	33	31.5	43.3	52.3	10.3	27.6
칼슘(mg)	277	338	343.6	374.6	330.3	318.1	369.8	325.3
철(mg)	3.9	5.2	4.9	5.6	5.3	6.3	4.2	3.1

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				3월 28일(월)	3월 29일(화)	3월 30일(수)	3월 31일(목)	4월 1일(금)
주간 학교급식 영양량				· 샐프후리가게주먹밥 · 우동(1.5.6.13.) · 애너타리버섯볶음 · 단무지 · 시금치초장무침(5.6.) · 수제돈가스 & 소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 오렌지나무	· 참쌀밥 · 닭공탕/닭죽 · 두부조림(5.6.13.) · 해물파전/양파간장(5.6.9.13.) · 수제배추겉절이(9.13.) · 장프로바이오틱스(2.) · 야채스틱(파프리카)+쌈장	· 소보로비빔밥(1.5.6.9.13.) · 미소장국(5.6.) · 과일샐러트/요거트d(1.5.12.) · 알타리김치 · 매실차 · 회오리감자(5.13.)	· 추가밥 · 계란파국(1.) · 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) · 새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.16.) · 포기김치(9.) · 꿀단지(2.) · 롤피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	· 찰현미밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 치커리사과무침 · 떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 갈릭치즈연어스테이크(1.5.12.13.) · 포기김치(9.) · 양파플러스(2.) · 빵이요(5.6.)
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/	중국산/
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/
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	9.7	924.8	793.4	926	988.7	906.5
탄수화물(g)			60.4	144.2	131.3	150.7	107.3	150.3
단백질(g)	18.4	18.4	14.6	26.8	34.1	35.9	36.7	31.3
지방(g)			25	24.8	14	20.7	46.3	20.2
비타민A(R.E)	189	267	332.8	684	214.2	171.8	491.8	102.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.3	0.4	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.6	0.4	1.1	0.6	0.6	0.4
비타민C(mg)	28.3	37.2	17.5	18.1	23.9	22.8	17.5	5.3
칼슘(mg)	277	338	341.8	182.6	287.8	387	642.8	208.8
철(mg)	3.9	5.2	5	4.2	4.4	5.7	7.2	3.5

* 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.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.참

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				3월 28일(월)	3월 29일(화)	3월 30일(수)	3월 31일(목)	4월 1일(금)
				· 혼합잡곡밥 · 쇠고기우육(한우)(16.) · 비타민우침 · 마카로니우육수큰샐러드(1.5.6.13.) · 치즈불닭(2.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 간식/ 슈크림봉어빵+미닛에이드(1.2.5.6.13.)	· 차수수밥 · 육개장(한)(1.) · 꽃상추파채우침 · 영염채볶음(13.) · 오리소금구이+들깨초장(5.6.13.) · 간식/핫도그+케첩+카프리썬(5.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 뽕떡(1.5.13.)	· 찹쌀밥 · 간식/컵밥+비락식혜(1.2.5.6.9.10.15.16.) · 짬뽕국(6.9.10.13.) · 속주나물(5.6.12.13.18.) · 중국식가지볶음(5.6.12.13.18.) · 깍풍기(5.13.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 캐플주스	· 혼합잡곡밥 · 참치김치찌개. · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 콩나물우침 · 김당면말이튀김&초간장(1.5.6.13.) · 깍두기(9.13.) · 오렌지 · 간식/츄러스+아침예주스(1.2.5.6.13.)	
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/	/
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/	/
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	32.3	1068.6	1146.9	1089.1	1073.7	
탄수화물(g)			56.1	140.5	158.9	178.1	144.2	
단백질(g)	18.4	18.4	16.1	50.6	44.2	46.4	37.2	
지방(g)			27.9	34.5	36.8	25.4	40.7	
비타민A(R.E)	189	267	213	204.8	151.4	278.5	217.3	
티아민(mg)	0.34	0.43	5.3	0.3	0.5	19.6	0.9	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	3.6	0.7	0.7	12.2	0.8	
비타민C(mg)	28.3	37.2	65.5	25.8	14	87.7	134.3	
칼슘(mg)	277	338	335	694.5	238.5	222.7	184.3	
철(mg)	3.9	5.2	7.5	5.6	5.5	5.7	13.3	

* 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) - 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

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