

주간식단표

기간 2022년 4월 4일 ~ 2022년 4월 10일
(에너지kcal/단백질g)

영양사: 장혜윤

식목일

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	4월 4일	4월 5일	4월 6일	4월 7일	4월 8일	4월 9일	4월 10일
조식	잡쌀밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥	잡쌀현미밥		
	복어채우국	조랭이떡국	장터국밥	어묵국	김치콩나물국		
	한우사태찜	돈육쪽찜	임연수구이	제육볶음	한우당면불고기		
	갯잎지우침	참치마요네즈우침	양송이버섯햄볶음	브로컬리초회	비빔장우침		
	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵/사과잼	단팥빵	부드럽고촉촉한치즈케익	우리별꿀카스테라		
	오렌지/오레오오즈	천혜향/초코칩스	골드파인애플/아몬드후레이크	대추토마토/코코팝스	청포도/콘앤스위트		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	778.9kcal/33.7g	952kcal/35.6g	686.6kcal/30.8g	643.3kcal/30.4g	698.6kcal/28.9g		
중식	마파두부덮밥	잡쌀밥 한우설렁탕	김치볶음밥&김가루	잡쌀밥	올무밥		
	맑은콩나물국	낙지볶음	들깨무채국	미소장국	쇠고기미역국		
	수제탕수육/간장소스	부추야채전	숯불바베큐장각구이	함박스테이크/계란후라이	매추리알파리고추조림		
	견과류조림	아삭이고추쌈장우침	사과샐러드	시금치나물	실곤약우침		
	포기김치/단무지	깍두기/구이김	열무김치	포기김치/오이피클	포기김치/구이김		
	대추토마토	구슬아이스크림	마카롱/복숭아아이스티	아침에주스	그릭요거트		
	kcal/g	915.2kcal/51.1g	771.6kcal/37.5g	914.3kcal/46g	972kcal/42.9g	627.3kcal/31.3g	
석식	혼합잡곡밥	차수수밥	보리밥/약고추장	흑미밥			
	부대찌개/라면사리	근대된장국	용심이국	육개장			
	버팔로봉	훈제오리볶음/무쌈	연양식불고기*파채우침	타코야끼			
	명엽채볶음/불닭맛김	일식계란찜	공치조림	두부조림			
	꽃상추우침	오이도라지생채	콩나물우침	애호박볶음/1회용김			
	깍두기	포기김치	포기김치	깍두기			
	요플레	자두나무	꿀단지	오렌지			
kcal/g	1384.6kcal/51.6g	904.2kcal/44.4g	1029.8kcal/47.5g	1054.4kcal/36.6g			
간식	절편&꿀	닭강정	우동	미니크로플&메이플시럽			
	식혜	토레타	짜요짜요	흑임자우유(190ml)			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 잡쌀, 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				4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수)	4월 7일(목)	4월 8일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 북어채무국 (5.6.) · 한우사태찜 · 갯잎지무침 (13.18.) · 오렌지 · 오레오오즈 (2.5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.) · 꼬마부시브레드 & 버터 (1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 조랭이떡국 (1.5.6.13.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 돈육볶음(10.) · 샐러드드레싱 (1.2.5.6.) · 초코헥스(시리얼)(6.) · 샌드위치식빵/사과편(2.6.13.) · 천혜향 · 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 정더국 밥.(5.6.16.) · 양송이행볶음 (2.6.10.) · 임연수구이 (6.) · 단팥빵 (1.2.5.6.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+알타리 (2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 어묵국 (1.5.6.13.) · 브로컬리초회 · 재육볶음 (5.6.10.13.) · 부드럽고촉촉한치즈케익 (1.2.5.6.13.) · 대추토마토 (12.) · 코코팍스(시리얼)(6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 김치콩나물국 · 비름장무침 (5.6.) · 한우당면불고기 (5.6.) · 우리별꿀카스테라(1.2.5.6.) · 콘앤스위트 (5.6.13.) · 청포도 · 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				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/
다양어/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/
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	-9.1	778.9	952.0	686.6	643.3	698.6
탄수화물(g)			61.4	131.4	143.8	110.2	87.7	108.5
단백질(g)	18.40	18.40	16.8	33.7	35.6	30.8	30.4	28.9
지방(g)			21.8	13.3	26.8	14.3	20.2	17.1
비타민A(R.E)	189.00	267.00	385.8	404.3	301.9	335.6	364.9	522.3
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.8	0.5	0.5	0.8
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.0	0.9	0.9	1.5	0.6	1.1
비타민C(mg)	28.30	37.20	40.1	40.9	52.9	60.1	18.2	28.2
칼슘(mg)	277.00	338.00	340.7	303.9	306.4	316.3	417.2	359.5
철(mg)	3.90	5.20	4.8	4.5	5.7	5.8	3.1	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) - 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)

				4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수)	4월 7일(목)	4월 8일(금)
주간 학교급식 영양량				· 맑은콩나물국 · 단무지 · 마파두부덮밥 (5.) · 견과류조림 (5.6.) · 수제탕수육/간장소스 (1.2.5.6.10.12.13.) · 포기김치(9.) · 대추토마토 (12.)	· 참쌀밥 · 한우설렁탕 (5.6.) · 아삭이고추쌈장무침(5.6.) · 낙지볶음(소면x)(5.6.) · 부추야채전 (5.6.) · 구이김(13.) · 짬두기(9.13.) · 구슬아이스크림 (2.)	· 김치볶음밥&김가루 (5.6.7.13.) · 들깨우채국 · 사과샐러드 (1.5.12.) · 숯불바베큐장각구이 (1.2.5.6.12.13.) · 열무김치 · 북송아이스티	· 참쌀밥 · 미소장국 (5.6.) · 계란후라이 (1.) · 시금치나물 · 오일파스타 (10.) · 수제함박스테이크/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.)	· 울우밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 파리고추메추리알조림 (1.5.6.14.16.18.) · 실곤약야채무침 (5.6.) · 가지미카레튀김 · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 그릭요거트(2.)
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/
디랑어/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
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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	1.5	915.2	771.6	914.3	972	627.3
탄수화물(g)			55.2	124.3	130	116.4	120.4	101.7
단백질(g)	18.4	18.4	19.4	51.1	37.5	46	42.9	31.3
지방(g)			25.4	27.3	12.2	31	39.3	11.2
비타민A(R.E)	189	267	291.1	153.9	327.4	235.1	370	368.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.6	0.4	0.4	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.8	0.8	0.8	0.7	0.8	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	38.5	20.3	19.8	22.4	117.4	12.7
칼슘(mg)	277	338	339.3	516.1	147.8	392.9	373.3	266.4
철(mg)	3.9	5.2	8.4	17.7	5.9	8	6	4.5

* 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				4월 4일(월)	4월 5일(화)	4월 6일(수)	4월 7일(목)	4월 8일(금)	
주간 학교급식 영양량				· 혼합잡곡밥 · 부대찌개+라면사리 (1.2.5.6.10.12.) · 꽃상추무침 · 명엽채볶음(13.) · 버팔로볼(1.2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) · 요플레(2.) · 불닭맛김 · 간식/ 절편&꽃식혜	· 차수수밥 · 근대된장국(5.6.) · 일식계란찜(6.9.) · 훈제오리볶음/무쌈(5.6.13.18.) · 오이도라지생채(13.) · 간식/닭강정&토레타(5.6.12.13.15.) · 포기김치(9.) · 자두나무	· 보리밥+약고추장(16.) · 웅심이국(5.6.9.13.17.) · 공지조림 · 콩나물무침 · 연양식물고기/파채무침(5.6.13.) · 포기김치(9.) · 꿀단지(2.) · 간식/우동+짜요짜요(1.2.5.6.13.)	· 찰흑미밥 · 육개장(한)(1.) · 애호박볶음(13.) · 두부조림(5.6.) · 타코야끼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 오렌지 · 구이김1회용		
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	
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/	/	
다량어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/	
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	
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	32.1	1384.6	904.2	1029.8	1054.4		
탄수화물(g)			55.1	208.2	109.8	154.1	132.1		
단백질(g)	18.4	18.4	16.4	51.6	44.4	47.5	36.6		
지방(g)			28.4	36.6	33.5	25.3	43.1		
비타민A(R.E)	189	267	355.4	202.5	628.1	473.4	117.6		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6		
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.9	1.6	0.6	0.6	0.7		
비타민C(mg)	28.3	37.2	20.2	12.7	23.7	10.9	33.6		
칼슘(mg)	277	338	287.2	411.1	109	460.7	168		
철(mg)	3.9	5.2	5.5	4.8	4.1	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

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.