

주간식단표

기간 2022년 4월 11일 ~ 2022년 4월 17일

영양사 :이의정

(에너지kcal/단백질g)

블랙데이특식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	4월 11일	4월 12일	4월 13일	4월 14일	4월 15일	4월 16일	4월 17일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	근대된장국	탕국	황태해장국	장터국밥	된장찌개		
	온두부&볶음김치	미트볼조림	한우불고기	두부조림	돈안심꼭창		
	삼치데리야끼구이	숙주나물	애호박볶음	참치마요네즈	계란찜		
	꼬마부시맨빵/버터	슈크림빵	모닝롤/포도잼	샌드위치식빵&사과잼	크로와상&딸기잼		
	대추토마토/초코чек스	청포도/스페셜K	사과/아몬드후레이크	골드파인애플/오레오오즈	오렌지/콘앤스위트		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	657.6kcal/26.6g	642.9kcal/23.1g	638.1kcal/28.3g	659.9kcal/28.8g	631.3kcal/33.6g		
중식	찰현미밥	카레라이스	참쌀밥	사천짜장면	참쌀밥		
	쇠고기미역국		돈육김치찌개	계란파국&추가밥	닭곰탕&닭죽		
	닭볶음탕	바베큐립	코다리조림	꿔바로우	낙지볶음		
	왕새우튀김/소스	문어볶음	푸실리파스타그라탕	해파리생채	연근조림/구이김		
	시금치나물/구이김	비타민우침	오이생채/다시마튀각	갈비만두/딸기&연유	야채스틱&쌈장		
	포기김치	포기김치	알타리김치	단무지/포기김치	수제배추겉절이		
	리치요거트	액티비아	참외	청포도에이드	양팡플러스		
kcal/g	894.6kcal/39.2g	852.1kcal/37.9g	691.7kcal/35g	1071.4kcal/47.2g	777.7kcal/35.1g		
석식	차조밥	기장밥	혼합잡곡밥	찰현미밥			
	콩나물국밥&김가루	어묵국	시래기된장국	우거지감자탕			
	제육볶음	치즈불닭	쭈삼불고기	완자전/케찹			
	잡채	잔멸치아몬드볶음	고구마맛탕	도토리묵우침			
	양배추쌈/쌈장	꽃상추들깨우침	브로컬리초화/1회용김	콩나물우침			
	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기			
	오렌지나무	골드파인애플	쁘띠첼	요플레			
kcal/g	754.4kcal/41.7g	862.9kcal/44.4g	985.8kcal/34.8g	774.1kcal/33.1g			
간식	군계란(완제)	머쉬룸피자	떡국	던킨도너츠			
	허쉬초코드링크	아침에주스	이오	저지방우유			

* 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				4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수)	4월 14일(목)	4월 15일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 근대된장국(5.6.) · 온두부+볶음김치 · 견과류(아침제공)(5.6.) · 삼치데리야끼구이 · 초코칩스(시리얼)(6.) · 대추토마토(12.) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) · 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 탕국(5.6.) · 숙주나물 · 미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) · 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6.13.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 스페셜k(2.6.) · 청포도 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 황태해장국(5.) · 애호박볶음(13.) · 한우불고기(13.) · 모닝롤/포도빵(1.2.5.6.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 사과 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 장터국밥(5.6.16.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 두부조림(5.6.) · 골드파인애플 · 샌드위치식빵/사과빵(2.6.13.) · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 계란찜(액란)(1.) · 돈안심복합(10.) · 크로와상+딸기빵(1.2.5.6.13.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 오렌지 · 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/
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	-21.9	657.6	642.9	638.1	659.9	631.3
탄수화물(g)			55.1	78.1	82.7	95.3	97	92.8
단백질(g)	18.4	18.4	17.3	26.6	23.1	28.3	28.8	33.6
지방(g)			27.6	26.7	23.3	16.2	18.4	14.7
비타민A(R.E)	189	267	353.8	323.7	424.2	218.2	323.6	479.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.8	0.3	0.4	1.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1	0.9	0.9	1.1	0.9	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	34.2	14.7	42.8	19.3	42.1	52.1
칼슘(mg)	277	338	357.8	436	350.8	284.9	337.5	379.6
철(mg)	3.9	5.2	4.6	3.8	5.4	3.7	5.8	4.2

* 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.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

(중식)

				4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수)	4월 14일(목)	4월 15일(금)
				주간 학교급식 영양량	· 찰현미밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 닭볶음탕(5.6.) · 시금치나물 · 황새우튀김/소스(1.5.6.9.16.) · 구이김(13.) · 포기김치(9.) · 리치요거트(2.)	· 카레라이스(1.2.6.10.) · 비타민무침 · 문어볶음 · 바베큐립(10.13.) · 포기김치(9.) · 액티비아(2.)	· 참쌀밥 · 돈육김치찌개(5.6.10.) · 오이생채(13.) · 푸실리파스타그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 코다리조림(중식) · 다시마튀각(완제)(5.6.) · 알타리김치 · 참외	· 추가밥 · 계란파국 · 사천짜장면(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 갈비만두&초간장(1.5.6.10.16.18.) · 단무지 · 해파리냉채(1.5.6.8.13.) · 껌바로우(1.2.5.6.10.11.12.13.) · 포기김치(9.) · 딸기&연유(2.) · 청포도에이드
식재료			원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루			국내산/국내산	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	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품			국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품			베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품			러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품			국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품			국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품			국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품			국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품			국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품			/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품			국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품			베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩			국내산	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	3.6	894.6	852.1	691.7	1,071.4	777.7
탄수화물(g)			57.2	101.5	121.6	114.3	160.8	128.1
단백질(g)	18.40	18.40	17.8	39.2	37.9	35.0	47.2	35.1
지방(g)			25.0	37.9	25.7	11.7	29.8	16.7
비타민A(R.E)	189.00	267.00	249.5	573.6	154.9	78.3	97.5	343.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.6	0.3	1.0	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.1	0.8	0.5	1.0	2.2	1.0
비타민C(mg)	28.30	37.20	36.0	19.1	13.0	13.3	98.9	35.5
칼슘(mg)	277.00	338.00	342.0	312.3	243.0	413.9	493.2	247.6
철(mg)	3.90	5.20	6.3	5.6	3.9	3.8	13.0	5.2

* 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

(석식)

				4월 11일(월)	4월 12일(화)	4월 13일(수)	4월 14일(목)	4월 15일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 차조밥 • 콩나물국밥&김가루 (1.5.13.) • 잡채(5.6.13.) • 제육볶음 (5.6.10.13.) • 포기김치(9.) • 오렌지나무 • 양배추쌈/쌈장 (5.6.) • 간식/군계란+허쉬 초코드링크(1.2.)	• 기장밥 • 어육국(1.5.6.13.) • 꽃상추들깨가루우침 • 치즈볼닭(2.) • 잔멸치아몬드볶음 (9.13.) • 포기김치(9.) • 골드파인애플 • 간식/ 머쉬룸스테이크피자+아침 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	• 혼합잡곡밥 • 시래기된장국 • 브로컬리초회 • 푸삼불고기 (5.6.10.13.) • 고구마맛탕(5.) • 포기김치(9.) • 뽕피첼(1.5.13.) • 1회용김 • 간식/떡국&이오 (1.2.13.)	• 찰현미밥 • 우거지감자탕 (5.6.10.) • 콩나물우침 • 도토리묵우침 • 완자전&케찹 (1.2.5.6.10.12.) • 깍두기(9.13.) • 요플레(2.) • 간식/던킨도너츠+저지방우유 (1.2.5.6.13.)		
식재료				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/		
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		
에너지(kcal)	827.5	827.5	2.4	754.4	862.9	985.8	774.1		
탄수화물(g)			58.4	111.2	119.5	155.1	110.2		
단백질(g)	18.4	18.4	19.1	41.7	44.4	34.8	33.1		
지방(g)			22.5	18	24.5	30.5	12.1		
비타민A(R.E)	189	267	1084.6	788.4	168.1	308.3	848.6		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.7	0.3	0.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.8	1	0.4	1	0.8		
비타민C(mg)	28.3	37.2	38.1	18.4	118.5	15.1	11.3		
칼슘(mg)	277	338	342.2	391.7	436.7	407.7	341.1		
철(mg)	3.9	5.2	4.6	4.9	2.3	4.4	3.9		

* 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.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.
충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.