

주간식단표

기간 2022년 4월 25일 ~ 2022년 4월 30일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :이의정

맛집식당체형

날짜	월	화	수	목	금	토	
	4월 25일	4월 26일	4월 27일	4월 28일	4월 29일	4월 30일	
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	
	북어채우국	쇠고기미역국	된장찌개	근대된장국	북어채계란국		
	떡갈비야채볶음	닭다리살데리야끼구이	제육볶음	한우불고기	한우스튜		
	계란찜	두부조림	참치마요네즈	깻잎지무침/찜계란	숙주나물		
	구름크림빵	소보루빵	샌드위치식빵/사과잼	모닝빵/포도잼	우유가죽은뽀로로케익		
	오렌지/그라놀라	배/초코칩스	바나나/아몬드후레이크	사과/콘앤스위트	자몽&연유/오레오오즈		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	687.6kcal/28.7g	644.9kcal/30.8g	672.6kcal/30.6g	647.1kcal/30.3g	673.4kcal/32.2g		
중식	보리밥	참쌀밥	나시고랭볶음밥	참쌀밥	찰현미밥		
	시래기된장국	돈육김치찌개		어묵국	아욱수제비국		
	돈파육	영광굴비구이	미소장국	등갈비찜(두꺼비식당)	춘천닭갈비		
	도토리묵무침	궁중떡볶이	버터닭날개튀김	메밀배추전/양념간장	진미채호두볶음		
	짜리고추멸치볶음	치커리유자청무침/구이김	실곤약야채무침	콩나물무침/구이김	시금치나물		
	보쌈김치	깍두기	포기김치	열무김치	백김치		
	아침에주스(사과)	장프로바이오틱스	잇츠와플(아이스크림)	딸기우유	비요뜨		
kcal/g	800.7kcal/29.3g	853.9kcal/42.6g	934.3kcal/44.2g	1002.4kcal/43.4g	755.8kcal/40.8g		
석식	찰현미밥	추가밥/콘스프	차수수밥	차조밥			
	감자탕	모닝빵&버터&딸기잼	떡만두국	쇠고기우국			
	자반고등어구이	수제함박스테이크/데미소스	공치조림	코다리살강정			
	잡채	막대감자튀김/케찹	옥수수콘치즈구이	탕평채			
	야채스틱&쌈장	양송이버섯볶음	오이생채	브로컬리초회/구이김			
	깍두기	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치			
	살구에이드	골든파인애플	요미요미	대추토마토			
kcal/g	881.9kcal/24.8g	1046.9kcal/29.5g	947.8kcal/38.3g	870.6kcal/51.8g			
간식	모짜렐라핫도그&케찹	경단	잔치국수	아메리칸핫도그			
	카프리션	알로에주스	컵과일	매실음료			

* 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(국내산), 갈치(국내산) 오징어(국내산), 꽃게(국내산), 참조기(굴비:국산), 어묵(수입산) 을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				4월 25일(월)	4월 26일(화)	4월 27일(수)	4월 28일(목)	4월 29일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 북어채우국(5.6.) · 계란찜(액란)(1.) · 떡갈비아채볶음 · 구름크림빵(1.2.5.6.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 오렌지 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 두부조림(5.6.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 소보로빵(1.2.5.6.13.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 바나나 · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 근대된장국(5.6.) · 찜계란(1.) · 갯잎지무침(13.18.) · 한우불고기(13.) · 모닝빵(두주)/포도잼(1.2.5.6.13.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 사과 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 북어채계란국(1.9.13.) · 한우스튜(1.2.5.6.12.13.16.) · 속추나물 · 우유가좋은보로로케익(1.2.5.6.) · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 자몽 & 연유(2.) · 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/러시아/러시아	베트남/러시아/러시아	베트남/러시아/러시아	베트남/러시아/러시아	베트남/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/
다량어/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	-19.6	687.6	644.9	672.6	647.1	673.4
탄수화물(g)			54.8	93.6	86.1	94.8	94.3	90.4
단백질(g)	18.4	18.4	18.2	28.7	30.8	30.6	30.3	32.2
지방(g)			27	21.7	20.4	20.8	17.3	20.4
비타민A(R.E)	189	267	416.3	312.3	285	321.1	878.1	285.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.7	0.4	0.7	1.1	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.1	1.3	0.8	1.4	1.4	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	35.7	57.5	18.2	32.5	48.3	22.1
칼슘(mg)	277	338	339.4	311.6	303.9	366	327.6	388.1
철(mg)	3.9	5.2	4.6	4.1	3.3	6.1	5.4	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.명콩 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 25일(월)	4월 26일(화)	4월 27일(수)	4월 28일(목)	4월 29일(금)
주간 학교급식 영양량				• 보리밥 • 시래기된장국 • 잔멸치파리고추볶음 • 동파육 (5.6.10.13.18.) • 도토리묵우침 (5.6.) • 보쌈김치 • 아침에주소	• 참쌀밥 • 돈육김치찌개 (5.10.) • 치커리유자청우침 (13.) • 궁중떡볶이 • 구이김 (13.) • 영광굴비구이 (6.13.) • 깍두기(9.13.) • 장프로바이오틱스 (2.)	• 나시고랭볶음밥 (1.5.6.8.9.13.17.18.) • 미소장국(5.6.) • 실곤약야채우침 (5.6.) • 버터닭날개튀김 (1.2.5.6.12.13.15.) • 포기김치(9.) • 잇츠와플(아이스크림)(1.2.5.)	• 참쌀밥 • 어묵국(1.5.6.13.) • 등갈비찜(두꺼비식당)(5.6.10.13.) • 콩나물우침 • 메밀배추전 (3.5.6.8.9.) • 구이김(13.) • 열무김치 • 딸기우유(2.)	• 찰현미밥 • 아욱수제비국 (5.6.) • 진미채호두볶음 • 시금치나물 • 춘천닭갈비 • 백김치 • 비요프(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/
				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/
다량어/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)	827.50	827.50	5.1	800.7	853.9	934.3	1002.4	755.8
탄수화물(g)			55.5	95.9	132	122.3	147.3	108.9
단백질(g)	18.40	18.40	18.3	29.3	42.6	44.2	43.4	40.8
지방(g)			26.2	35	17.3	29.8	25.6	19.6
비타민A(R.E)	189.00	267.00	291.1	154.7	192	278.1	291.9	538.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.7	0.3	0.4	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.7	0.6	0.8	0.6	1	0.7
비타민C(mg)	28.30	37.20	30.2	92.5	11.8	6.3	12.1	28.4
칼슘(mg)	277.00	338.00	336.3	272.1	380.2	372.8	332.3	324.2
철(mg)	3.90	5.20	4.7	3.7	8.5	4.3	3.9	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.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				4월 25일(월)	4월 26일(화)	4월 27일(수)	4월 28일(목)	4월 29일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 찰현미밥 • 감자탕(5.6.10.) • 잡채(5.6.13.) • 자반고등어구이(6.7.13.) • 깍두기(9.13.) • 살구에이드 • 야채스틱+쌈장 • 간식/모짤렐라핫도그+ 카프리썸(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	• 추가밥 • 콘스프(1.2.5.6.13.16.) • 양송이버섯볶음 • 막대감자튀김&케첩(5.6.12.) • 수제항박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 모닝빵&말기짬뽕(1회용)(1.2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 간식/경단+알로에 주스(1.2.5.6.11.12.13.)	• 차수수밥 • 떡만두국(1.5.6.10.13.16.) • 간식/잔치국수&컵과일(1.5.6.9.13.) • 콩치조림 • 오이생채(13.) • 옥수수콘치즈구이(1.2.5.13.) • 포기김치(9.) • 요미요미(12.)	• 차조밥 • 쇠고기무국(한우)(16.) • 브로컬리초회 • 탕평채 • 코다리살갈경(4.5.6.12.13.) • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 대추토마토(12.) • 간식/아메리칸핫도그&매실음료(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)		
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				베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/	
				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/	/	
추구미/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	13.2	881.9	1046.9	947.8	870.6		
탄수화물(g)			63	162.9	178.5	155.1	100.4		
단백질(g)	18.4	18.4	15.2	24.8	29.5	38.3	51.8		
지방(g)			21.7	15.4	26.6	20.8	28.7		
비타민A(R.E)	189	267	326.6	201.6	113.6	753.7	237.6		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.3	0.4	0.4	0.4		
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.5	0.4	0.5	0.6	0.5		
비타민C(mg)	28.3	37.2	41.5	25	48	64.1	28.8		
칼슘(mg)	277	338	348.3	142.9	132.8	399.4	718.1		
철(mg)	3.9	5.2	4.7	3	3.8	4.1	7.7		

* 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} / 학교자체영양기준량의 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 잔반량이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.
 충분히 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.