

주간식단표

기간 2022년 5월 2일 ~ 2022년 5월 8일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장혜윤

귀가

어린이날

재량휴업일

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 2일	5월 3일	5월 4일	5월 5일	5월 6일	5월 7일	5월 8일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥				
	쇠고기무국	어묵탕	호박고추장찌개				
	두부조림	돈안심장조림	한우버섯불고기				
	데리야끼소시지떡볶음	오이생채	시금치나물				
	촉촉한치즈케이크	모닝롤빵/블루베리잼	초코소라빵				
	바나나/아몬드후레이크	청포도/초코칩스	사과/그레놀라				
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김				
kcal/g	793.6kcal/29.1g	594.2kcal/28.5g	610.7kcal/26.6g				
중식	후리가케밥	참쌀밥	기장밥				
	쌀국수	감자옹심이국	콩나물국밥				
	수제돈가스/소스	오리소금구이/초장	안동찜닭				
	새송이가지볶음	김치전	진미채호두볶음				
	오렌지	부추생채/구이김	브로컬리초회				
	포기김치/단무지	열무김치	포기김치				
	요플레	아침에주스(사과)	양팡플러스				
kcal/g	754.4kcal/34.4g	916.9kcal/33.5g	695.6kcal/35.2g				
석식	보리밥	참쌀밥					
	버섯찌개	북어채계란국					
	연양식불고기/파채	지코바치킨					
	가자미조림	김당면말이튀김/초간장					
	콩나물무침	치커리유자청무침					
	포기김치	포기김치					
	뽕떡	대추토마토					
kcal/g	903.5kcal/49.7g	1144.5kcal/50.7g					
간식	군만두(김치3개씩)	깨찰빵					
	식혜	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(참치겐 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)

				5월 2일(월)	5월 3일(화)	5월 4일(수)	5월 5일(목)	5월 6일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찹쌀밥(조식) • 쇠고기우육(5.6.16.) • 두부조림(5.6.) • 데리야끼소시지떡볶음(6.10.13.) • 부드럽고촉촉한치즈케익(1.2.5.6.13.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 바나나 • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 어묵탕(1.5.6.13.) • 돈안삼장조림(1.5.6.10.13.) • 오이생채(13.) • 모닝롤빵/블루베리빵(1.2.5.6.13.) • 청포도(시들리스) • 초코헵스(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 호박고추장찌개(5.6.) • 시금치나물 • 한우버섯불고기 • 초코소라빵(1.2.5.6.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 사과 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)		
식재료				원산지	원산지	원산지		
쌀				국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				베트남/	베트남/	베트남/		
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산		
식재료				원산지	원산지	원산지		
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	베트남/		
두부				국내산	국내산	국내산		
콩				국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	827.5	827.5	-9.9	793.6	594.2	610.7		
탄수화물(g)			61.6	112.3	97	97		
단백질(g)	18.4	18.4	16.7	29.1	28.5	26.6		
지방(g)			21.7	26.1	10.3	14.7		
비타민A(R.E)	189	267	417.1	324.7	191.5	429.8		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.7	0.4	0.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.3	1.3	0.9	1.3		
비타민C(mg)	28.3	37.2	38.7	42.9	14.1	39.5		
칼슘(mg)	277	338	343.5	343.5	315.5	333.3		
철(mg)	3.9	5.2	4.1	4.2	2.5	4.3		

* 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

주간 학교급식 영양량				5월 2일(월)	5월 3일(화)	5월 4일(수)	5월 5일(목)	5월 6일(금)
				· 후리가케밥 · 쌀국수(6.12.) · 새송이가지볶음 · 단무지 · 수제돈가스(&소스 (1.5.6.10.12.13.18.) · 포기김치(9.) · 요플레(2.) · 오렌지	· 참쌀밥 · 감자옹심이국 (5.6.9.13.17.) · 부추생채(5.6.13.) · 오리소금구이/들깨초 장(5.6.13.) · 김치전(6.9.) · 구이김(13.) · 열무김치 · 아침에주스	· 기장밥 · 콩나물국밥(1.5.13.) · 브로콜리초회 · 진미채호두볶음 (5.6.13.17.) · 안동찜닭(5.6.8.13.) · 포기김치(9.) · 양파플러스(2.)		
식재료				원산지	원산지	원산지		
쌀				국내산	국내산	국내산		
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				베트남/	베트남/	중국산/		
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/		
고등어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
갈치/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
오징어/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
꽃게/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품				국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/		
아귀/가공품				국내산/	국내산/	/		
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/	/		
식재료				원산지	원산지	원산지		
두부				국내산	국내산	국내산		
콩				국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량		
에너지(kcal)	827.5	827.5	9.9	754.4	916.9	695.6		
탄수화물(g)			55.3	107.4	124	108.8		
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	34.4	33.5	35.2		
지방(g)			24.8	17.9	34.8	14.7		
비타민A(R.E)	189	267	285.2	140.3	308.9	223.2		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.9	0.5	0.3		
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.7	0.5	0.9	0.6		
비타민C(mg)	28.3	37.2	46.2	40.1	96.2	13.6		
칼슘(mg)	277	338	348.6	199.7	149.6	251.5		
철(mg)	3.9	5.2	7.4	5.2	5	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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				5월 2일(월)	5월 3일(화)	5월 4일(수)	5월 5일(목)	5월 6일(금)
				• 보리밥 • 버섯찌개(5.6.13.16.) • 콩나물무침 • 연양식물고기/ 파채(5.6.13.) • 가자미조림 • 포기김치(9.) • 뽕떡(1.5.13.) • 간식/군만두(김치)&식혜(1.5.6.10.13.18.)	• 찹쌀밥 • 북어포계란국(1.9.13.) • 치커리유자청무침(13.) • 지코바치킨(2.5.6.12.13.15.) • 감당면말이튀김&초간장(1.5.6.13.) • 포기김치(9.) • 대추토마토(12.) • 간식/깨찰빵+저지방우유(1.2.5.6.10.13.)			
식재료				원산지	원산지			
쌀				국내산	국내산			
김치류/고춧가루				국내산/국내산	국내산/국내산			
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산			
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산			
낙지/가공품				베트남/	베트남/			
명태/가공품				러시아/러시아	러시아/러시아			
고등어/가공품				국내산/	국내산/			
갈치/가공품				국내산/	국내산/			
오징어/가공품				국내산/	국내산/			
꽃게/가공품				국내산/	국내산/			
참조기/가공품				국내산/	국내산/			
다랑어/가공품				/참치캔:원양산	/참치캔:원양산			
아귀/가공품				국내산/	국내산/			
식재료				원산지	원산지			
주꾸미/가공품				베트남/	베트남/			
두부				국내산	국내산			
콩				국내산	국내산			
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량			
에너지(kcal)	827.5	827.5	18.2	903.5	1144.5			
탄수화물(g)			55	136.3	130.6			
단백질(g)	18.4	18.4	19	49.7	50.7			
지방(g)			26	18.5	38.9			
비타민A(R.E)	189	267	217.1	112.7	315.3			
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.5	0.4			
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.8	0.7	0.9			
비타민C(mg)	28.3	37.2	26.5	10.9	14			
칼슘(mg)	277	338	339.1	412.2	525.7			
철(mg)	3.9	5.2	9.1	14.2	11.9			

※ 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 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.
 제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.