

주간식단표

기간 2022년 5월9일 ~ 2022년 5월 15일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이의정

미니뷔페(특식)

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 9일	5월 10일	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일	5월 15일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	어묵국	근대된장국	장터국밥	떡국	곰국		
	스크램블에그/케찹	한우버섯불고기	돈육장조림	갈릭연어스테이크	두부조림		
	돈육김치볶음	브로컬리초회	참치마요네즈	어항소스가지볶음	닭다리살데리야끼구이		
	모닝빵/딸기잼	촉촉한고구마케이크	샌드위치식빵/사과잼	땅콩크림빵	꼬마부시맨빵/버터&딸기잼		
	오렌지/콘앤스위트	참외/초코칩스	청포도/아몬드후레이크	대추토마토/오레오오즈	배/그레놀라		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김		
kcal/g	704.9kcal/34.1g	691.6kcal/28.8g	725.1kcal/34.6g	723.4kcal/28.7g	731.4kcal/38.2g		
중식	콩나물밥/양념간장	참쌀밥	추가밥	하이라이스	찰현미밥		
	시래기된장국	닭곰탕*닭죽	잔치국수		김치콩나물국		
	수제떡갈비	온두부/볶음김치	통삼겹살구이	순살치킨/허니머스터드	쇠고기청경채볶음		
	애호박볶음	오징어튀김/초간장	모듬쌈	한타이누들샐러드	계란찜		
	보코치니치즈샐러드	야채스틱/쌈장	잡채/골뱅이무침	오렌지	미나리초장무침/1회용김		
	열무김치	파김치	수박/보쌈김치	포기김치	알타리김치		
	장프로바이오틱스	요하임	꿀떡/자몽허니블랙티	에그타르트/매실차	액티비아		
kcal/g	852.5kcal/39.9g	858kcal/47.2g	1135.5kcal/39.8g	851.4kcal/32.5g	751.7kcal/40.5g		
석식	훈합잡곡밥	기장밥	참쌀밥	보리밥			
	들깨미역국	짬뽕국	맑은콩나물국	쇠고기무국			
	가자미카레구이	돈육구이	닭볶음탕	낙지떡볶음			
	차돌박이떡볶이	돌자반볶음	치즈볼튀김/케찹	단호박그라탕			
	비타민무침	신선초야채초무침	비름장무침	오이생채			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	골드파인애플	요미요미/바나나	과일에풍당(배)	생크림요거트			
kcal/g	936.6kcal/28.5g	791.2kcal/41.4g	780.4kcal/30.1g	992.2kcal/42.7g			
간식	미트소스스파게티	머쉬룸스테이크피자	애플파이	자장면			
	알로에주스	카프리썬	바나나우유	아침에주스			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀-백미, 현미, 찹쌀, 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				5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 어묵국(1.5.6.13.) · 돈육김치볶음 · 스크램블에그/케찹(1.10.13.) · 견과류(아침제공)(5.6.) · 모닝롤빵/딸기잼(1.2.5.6.13.) · 콘앳스워드(5.6.13.) · 오렌지 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 근대된장국(5.6.) · 브로콜리초회 · 한우버섯불고기 · 축축한고구마케익(1.2.5.6.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 참외 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 장터국밥(5.6.16.) · 돈육장조림(1.5.6.10.13.) · 참치마요네즈(1.5.13.) · 청포도(시들리스) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 샌드위치빵/사과잼(2.6.13.) · 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 여항가지볶음(조)(5.6.12.13.18.) · 갈릭연어스테이크(1.5.12.) · 땅콩크림빵(1.2.5.6.13.) · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 대추토마토(12.) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) · 떡국(1.2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀미밥 · 곰국(16.) · 두부조림(5.6.) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 배 · 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.) · 꼬마부시맨빵+버터&딸기잼(1.2.6.13.)
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
돈육김치볶음				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/
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	-13.6	704.9	691.6	725.1	723.4	731.4
탄수화물(g)			55.1	101.3	99.7	102.6	101.9	90
단백질(g)	18.4	18.4	18.3	34.1	28.8	34.6	28.7	38.2
지방(g)			26.6	18.7	20.4	19.6	23.6	24.2
비타민A(R.E)	189	267	379.9	618.7	315.7	335.4	325.4	304.4
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	1.2	0.3	0.6	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1	1.2	0.7	1.4	0.8	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	30.6	67	12.6	25.7	21.7	26
칼슘(mg)	277	338	342.4	407.3	356.7	328	327.9	292.3
철(mg)	3.9	5.2	4.7	4.8	3.5	6.7	3.7	4.6

* 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.잰

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)
주간 학교급식 영양량				• 콩나물밥&양념간장 (5.6.14.16.18.) • 시래기된장국 • 보코치니치즈샐러드 (2.12.13.) • 애호박볶음(9.) • 수제떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.18.) • 열무김치 • 장프로바이오틱스 (2.)	• 참쌀밥 • 닭곰탕/닭죽 • 윤두부+김치볶음 • 오징어튀김(수제)/ 초간장(2.5.6.13.) • 파김치 • 야채스틱(파프리카)+쌈장	• 추가밥 • 잔치국수.(1.6.9.13.) • 잡채(5.6.13.) • 골뱅이무침 • 모듬쌈(5.6.) • 통삼겹살구이 • 보쌈김치 • 수박 • 꿀떡(5.13.) • 허니블랙자용티 (13.)	• 하이라이스 (2.5.6.10.12.) • 핫타이누들샐러드 (4.5.6.9.12.13.) • 손살치킨&허니머스터드(5.6.12.13.15.) • 포기김치(9.) • 오렌지 • 에그타르트 (1.2.5.6.10.) • 매실차	• 활현미밥 • 김치콩나물국 • 계란찜(액란)(1.) • 미나리초장무침 (5.6.13.) • 쇠고기청경채볶음 (5.6.13.16.18.) • 알타리김치 • 액티비아(2.) • 구이김1회용
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
돈육김치볶음				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/
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	7.5	852.5	858	1135.5	851.4	751.7
탄수화물(g)			55.2	116.2	118.9	144.9	130	107.9
단백질(g)	18.4	18.4	17.9	39.9	47.2	39.8	32.5	40.5
지방(g)			26.9	25.3	20.9	46.4	24.2	17.1
비타민A(R.E)	189	267	300.8	333.2	223.1	583.1	153.5	211.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.5	0.9	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.6	0.8	0.8	0.7	0.3	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	28.2	11.1	27.3	59.4	33.7	9.5
칼슘(mg)	277	338	339.3	542.1	315.7	318	91.4	429.2
철(mg)	3.9	5.2	4.7	5.1	5.7	4.9	2.4	5.4

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 들깨미역국 (5.6.16.) 비타민우침 차돌박이떡볶이 (1.2.5.6.13.16.18.) 가자미카레구이 (2.5.6.13.16.) 포기김치(9.) 골드파인애플 간식/미트소스스파게티+알로에주 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 짬뽕국(6.9.10.13.) 신선초야채초장우침 (5.6.) 돈육구이(5.6.) 돌자반볶음(13.) 포기김치(9.) 바나나 요미요미(12.13.) 간식/ 머쉬룸스테이크피자+카프 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> 참쌀밥 맑은콩나물국 닭볶음탕(5.6.) 비름장우침(5.6.) 치즈볼&토마토케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 포기김치(9.) 과일예풍당 (배)(12.) 간식/애플파이+바나나우유(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 간식/자장면+아침에주스 (2.5.6.10.13.16.) 쇠고기우국 (5.6.16.) 단호박그라탕 (2.5.6.10.) 오이생채(13.) 낙지떡볶음(5.6.) 포기김치(9.) 생크림요거트(2.) 	
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	/
돈육김치볶음				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/	/
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	5.8	936.6	791.2	780.4	992.2	
탄수화물(g)			62.9	172.4	118.3	99.9	161.6	
단백질(g)	18.4	18.4	16.3	28.5	41.4	30.1	42.7	
지방(g)			20.9	15.7	19.7	22.3	23.9	
비타민A(R.E)	189	267	536.6	170.8	833.2	582.6	559.9	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.3	0.6	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.7	0.3	0.4	0.3	1.9	
비타민C(mg)	28.3	37.2	40.8	36.1	21.8	8.9	96.5	
칼슘(mg)	277	338	346.4	143.4	192.3	401	648.8	
철(mg)	3.9	5.2	3.9	3.7	3.8	3.7	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