

# 주간식단표

기간 2022년 5월 16일 ~ 2022년 5월 22일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장혜운

전원키가

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 16일	5월 17일	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일	5월 22일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	북어채우국	경상도식쇠고기우국	순두부찌개	쇠고기미역국	옥수수콘스프		
	제육볶음	훈제오리감자볶음	한우장조림	계란찜	바베큐폭참		
	연두부찜/양념간장	진미채우침	어묵채볶음	삼치데리야끼구이	감자구이/무말랭이우침		
	우유식빵/딸기잼&버터	산딸기등떡롤케익	초코소라빵	포켓샌드(땅콩)	모닝빵/버터&딸기잼		
	오렌지/그레놀라	메론/오코코코볼	청포도/아몬드후레이크	골드파인애플/초코칩스	사과/스페셜k		
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	884.4kcal/30.5g	696.7kcal/30.8g	758kcal/38.9g	672.1kcal/23.8g	785.6kcal/26.9g		
중식	추가밥	혼합잡곡밥	참쌀밥	찰현미밥	깍두기볶음밥		
	모밀국수	콩비지찌개	탕국	마라탕			
	닭보쌈/파채	대구살탕수육	꾸꾸미볶음	고추잡채&꽃빵	맑은콩나물국		
	짜리고추멸치볶음	양송이행볶음	고르곤졸라피자/꿀	고구마맛탕	치킨타코		
	모듬쌈/쌈장	브로컬리초회	콩나물우침&김가루&깻잎채	짜사이우침/1회용김	단호박샐러드		
	보쌈김치	알타리김치	포기김치	포기김치	파김치		
	리치요거트	이오(135ml)	수제자몽에이드	바나나	듀오안		
kcal/g	961.9kcal/50.1g	826.8kcal/49.1g	791.9kcal/43.7g	874.6kcal/47g	980.4kcal/40.1g		
석식	찰현미밥	차수수밥	차조밥	찰흑미밥			
	계란파국	근대된장국	참치김치찌개	동태찌개			
	미트볼펜네그라탕	매운돼지갈비찜	쇠고기구이/참깨소스	닭날개짜리고추조림			
	가자미조림	검은콩조림	고사리볶음	탕평채			
	깻순볶음	한국식샐러드/구이김	영양부추우침/불닭맛김	애호박볶음			
	포기김치	포기김치	오이소박이	포기김치			
	대추토마토	쁘띠첼	요하임	오렌지를사랑한망고			
kcal/g	1027.5kcal/41.2g	1189.1kcal/57.4g	1150.7kcal/62.1g	893.9kcal/53.2g			
간식	미니크로플&메이플시럽	골든치킨왕(4조각씩)	소떡소떡구이	달콤햅치즈샌드위치			
	아침에주스	테이크얼라이브(자몽)	매실주스(병)	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),꾸꾸미(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)

				5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찹쌀밥(조식) • 북어채우국(5.6.) • 연두부찜+양념장(5.6.) • 제육볶음(5.6.10.13.) • 야채견과류(5.6.) • 우유식빵(신라)+버터&딸기잼(2.5.6.13.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 오렌지 • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 경상도식쇠고기우국 • 훈제오리감자볶음 • 진미채우침(5.6.13.17.) • 산딸기들떡롤케이크(1.2.5.6.) • 메론 • 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) • 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.)	• 찰현미밥(조식) • 순두부찌개(1.5.6.10.) • 한우장조림(1.5.6.13.) • 어묵채볶음(6.) • 초코소라빵(1.2.5.6.) • 청포도(시들리스) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 쇠고기미역국(5.6.16.) • 계란찜(1.) • 삼치데리야끼구이 • 포켓샌드(땅콩)(1.2.5.6.) • 골드파인애플 • 초코чек스(시리얼)(6.) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 옥수수순스프(1.2.5.6.13.16.) • 무말랭이우침 • 바베큐푹찜(10.) • 감자구이(13.) • 모닝롤빵/버터&딸기잼(1.2.5.6.13.) • 사과 • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) • 스페셜k(5.6.)
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				중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품				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/
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	-8.2	884.4	696.7	758	672.1	785.6
탄수화물(g)			56.7	118.4	88.8	112.1	111	105.3
단백질(g)	18.4	18.4	16	30.5	30.8	38.9	23.8	26.9
지방(g)			27.4	33	19.8	17.5	14.8	29.8
비타민A(R.E)	189	267	299.5	376.7	262.2	310.8	272	275.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.7	0.5	0.5	0.3	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.9	1.1	1	1.2	0.7	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	35	53.4	42	18.2	42.6	18.7
칼슘(mg)	277	338	346.1	360.8	298.4	479	284.4	307.7
철(mg)	3.9	5.2	3.8	3.8	3.3	5.7	2.6	3.8

※ 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)

주간 학교급식 영양량	5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)
	· 추가밥 · 모밀국수 (3.5.6.7.13.18.) · 짜리고추멸치볶음 · 모듬쌈/쌈장(5.6.) · 닭보쌈+파채 (2.5.6.12.13.15.16.18.) · 보쌈김치 · 리치요거트(2.)	· 혼합잡곡밥 · 콩비지찌개.(5.6.10.) · 브로콜리초회 · 양송이행볶음 (2.6.10.) · 대구살탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.) · 알타리김치 · 이오 135ml(2.)	· 찹쌀밥 · 탕국(5.6.) · 콩나물우침&김가루&깻잎채 · 찞두미볶음(5.6.) · 포기김치(9.) · 고르곤졸라피자/콜 (1.2.5.6.12.13.) · 수제자용에이드(13.)	· 찰현미밥 · 마라탕 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 짜시이우침(13.) · 고추잡채+꽃빵(5.6.) · 고구마맛탕(5.) · 포기김치(9.) · 바나나 · 1회용김	· 깍두기볶음밥 (1.5.6.9.10.13.) · 맑은콩나물국 · 단호박샐러드 (1.2.5.13.) · 치킨타코 (1.2.5.6.12.13.) · 파김치 · 듀오만(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	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/
명태/가공품	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/
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	7.2	961.9	826.8	791.9	874.6	980.4
탄수화물(g)			59.6	144.2	130.5	122.4	153.4	131
단백질(g)	18.4	18.4	20.1	50.1	49.1	43.7	47	40.1
지방(g)			20.2	23.8	15.7	15	13.6	34.7
비타민A(R.E)	189	267	322.6	334.2	231.1	171.3	297.6	578.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.4	0.8	0.6	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.9	0.8	1.3	0.9	0.6	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	25.1	22	23.9	12	29.5	37.9
칼슘(mg)	277	338	359.1	314.5	561	455.4	131.9	332.8
철(mg)	3.9	5.2	4.8	3.9	6.1	5.6	4.6	3.8

※ 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 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 계란파국(1.)</li> <li>· 갯손볶음(5.6.)</li> <li>· 미트볼펜네그라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 가자미조림</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 대추토마토(12.)</li> <li>· 간식/미니크로플&amp;아침에주스(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 근대된장국(5.6.)</li> <li>· 검은콩조림(5.6.13.)</li> <li>· 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>· 한국식샐러드(석)(5.6.)</li> <li>· 구이김(13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 간식/골든치킨왕&amp;테이큰얼라이브(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>· 뽕피첼(1.5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 참치김치찌개.(5.6.)</li> <li>· 영양부추무침</li> <li>· 고사리볶음(5.6.)</li> <li>· 쇠고기구이+참깨소스(5.6.16.)</li> <li>· 불닭맛김</li> <li>· 오이소박이</li> <li>· 요하임(2.)</li> <li>· 간식/소떡소떡&amp;매실음료(2.5.6.10.12.13.15.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰흑미밥</li> <li>· 동태찌개(5.6.13.)</li> <li>· 닭날개파리고추조림(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>· 탕평채</li> <li>· 애호박볶음(13.)</li> <li>· 포기김치(9.)</li> <li>· 오렌지를사랑한망고우차&amp;저지방(1.2.5.6.13.16.)</li> </ul>	

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	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	/
명태/가공품	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/	/
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	28.7	1027.5	1189.1	1150.7	893.9	
탄수화물(g)			55.1	152.4	174.1	141.3	123.1	
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	41.2	57.4	62.1	53.2	
지방(g)			25	29.7	31.4	37.9	20.2	
비타민A(R.E)	189	267	269.2	318	422.4	201.5	135	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.9	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.8	0.7	0.8	1	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	56.1	97	88.1	26	13.3	
칼슘(mg)	277	338	344.6	586.3	243.4	251.6	297.2	
철(mg)	3.9	5.2	6	4.1	6	9.3	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.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.**