

주간식단표

기간 2021년 5월 24일 ~ 2021년 5월 30일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이의정

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	금	금
	5월 23일	5월 24일	5월 25일	5월 26일	5월 27일	5월 28일	5월 29일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	사골우거지국	떡국	부대찌개	쇠고기미역국		
	한우사태찜	계란찜	돈육김치볶음	한우장조림	한우참스테이크		
	참치마요네즈	가자미구이/칠리소스	연두부찜/양념간장	애호박볶음	시금치나물		
	샌드위치식빵/사과잼	모닝빵/딸기잼	촉촉한고구마케이크	구름크림빵	우유식빵/포도잼		
	자몽&연유/그레놀라	바나나/초코칩스	메론/아몬드후레이크	사과/오레오오즈	골드파인애플/코코팝스		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	656.1kcal/32.4g	600.3kcal/26.8g	689.8kcal/28.6g	629.1kcal/35g	620kcal/30.5g		
중식	차조밥	치킨마요네즈덮밥	울무밥	추가밥	참쌀밥		
	순두부찌개		매콤콩나물국	미소장국	잔치국수		
	수제돈까스/수제소스	팬이된장국	한우버섯불고기	수제함박스테이크/소스	춘천닭갈비		
	새송이버섯볶음	한입피자	진미채무침	크림소스스파게티	헛고구마순볶음		
	꽃상추무침/구이김	실곤약야채무침	브로컬리초회/구이김	감자튀김/케찹	상추&깻잎&쌈장		
	포기김치	열무김치	포기김치	포기김치/피클	열무김치		
	요플레	수박	액티비아	초코꿀단지	워터젤리복숭아		
kcal/g	785kcal/42.3g	994.6kcal/43g	705.6kcal/44.6g	1157.9kcal/44.5g	775.1kcal/33.7g		
석식	카레라이스	찰흑미밥	혼합잡곡밥	기장밥			
		어묵탕	쇠고기무국	장터국밥			
	닭봉오븐구이	쭈삼불고기	팔보채	갈릭연어스테이크			
	로제떡볶이 (베이컨 : 외국산)	도토리묵무침	단호박코코넛맛탕	계란후라이			
	치커리사과무침	양배추쌈/쌈장	비타민무침	야채스틱/쌈장/구이김			
	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기			
베지밀애플망고	요고톡	토마토	오렌지나무				
kcal/g	1303.8kcal/45.3g	1149.5kcal/47g	844.1kcal/43.8g	1052kcal/40.2g			
간식	군고구마	수제데리버거 (햄버거패티(돼지고기) : 외국산)	우동	꿀설기			
	카프리썬	아침에주스	짜요짜요	알로에주스			

* 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)

				5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)
주간 학교급식 영양량				· 콩나물국밥 (1.5. 13.)	· 찰현미밥(조식)	· 찰현미밥(조식)	· 찰현미밥(조식)	· 찰현미밥(조식)
				· 참쌀밥(조식)	· 사골우거지국(조)	· 연두부+양념장 (5.6.)	· 부대찌개 (1.2.5.6.10.12.16.)	· 쇠고기미역국 (5.6.16.)
				· 한우사태찜	· 계란찜(액란)(1.)	· 돈육김치볶음	· 한우장조림 (1.5.6.13.)	· 시금치나물
				· 참치마요네즈(피클)(1.5.13.)	· 가자미구이&칠리소스(5.6.12.13.)	· 축축하고구마케익 (1.2.5.6.)	· 애호박볶음(13.)	· 한우목심찜스테이크 (5.6.10.12.13.16.)
				· 그레놀라(시리얼)(5.6.13.)	· 모닝빵(뚜쥬)/딸기빵(1.2.5.6.13.)	· 아몬드후레이크(시리얼)(6.)	· 구름크림빵 (1.2.5.6.13.)	· 우유식빵/포도찜 (2.5.6.13.)
				· 샌드위치식빵/사과빵(2.6.13.)	· 샐러드드레싱 (1.2.5.6.13.)	· 메론	· 사과	· 골드파인애플
				· 자몽 & 연유(2.)	· 초코칩스(시리얼)(6.)	· 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	· 오레오오즈 (2.5.6.13.)	· 코코팍스(시리얼)(6.)
				· 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 바나나	· 떡국(1.2.13.)	· 샐러드+우유+돌김+얼무김치(2.9.13.)	· 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/
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	-22.8	656.1	600.3	689.8	629.1	620
탄수화물(g)			54.6	85.7	88.8	97.4	84.3	82.4
단백질(g)	18.4	18.4	19.1	32.4	26.8	28.6	35	30.5
지방(g)			26.3	21.6	14.8	21.4	16.4	19.8
비타민A(R.E)	189	267	310.7	366.8	317.6	297.5	311.7	259.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.5	0.3	0.5	0.5	0.2
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.9	1.2	0.7	1.1	0.9	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	28.3	47.6	15.6	24.2	13.8	40.1
칼슘(mg)	277	338	329.9	379.1	301.9	347.8	328	292.6
철(mg)	3.9	5.2	4.5	6.3	3.6	3.9	4.9	3.7

* 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} / 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

(중식)

				5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)
주간 학교급식 영양량				• 차조밥 • 순두부찌개(김치 x)(1.5.6.10.) • 꽃상추무침 • 새송이버섯볶음 • 수제돈가스&소스(1.5.6.10.12.13.18.) • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 요플레(2.)	• 팥이된장국(5.) • 실곤약야채무침(5.6.) • 열무김치 • 치킨마요네즈덮밥(1.5.6.15.) • 수박 • 한입피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	• 율무밥 • 매콤콩나물국(5.6.) • 브로컬리초회 • 진미채우침(5.6.13.17.) • 한우버섯불고기 • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 액티비아(2.)	• 추가밥 • 미소장국(5.6.) • 크림소스파게티(1.2.5.6.10.13.) • 감자튀김&케첩(5.6.12.) • 수제햄박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 오이피클 • 초코콜단지(2.)	• 찹쌀밥 • 잔치국수.(1.6.9.13.) • 상추&깻잎/쌈장(5.6.) • 춘천닭갈비 • 햇고구마순볶음 • 열무김치 • 워터젤리복숭아(1.5.11.13.)
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	6.8	785	994.6	705.6	1157.9	775.1
탄수화물(g)			55.7	110.5	123.7	100.8	152.6	129.6
단백질(g)	18.4	18.4	18.8	42.3	43	44.6	44.5	33.7
지방(g)			25.5	14.6	38.5	14.6	43	14.9
비타민A(R.E)	189	267	341.2	174.4	539.1	221.7	498	272.6
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	1.2	0.4	0.3	0.7	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.6	0.6	0.5	0.6	0.7	0.4
비타민C(mg)	28.3	37.2	13.6	7.9	14.2	11.4	17.2	17.5
칼슘(mg)	277	338	338.1	260.9	305.1	352.2	585.2	187.2
철(mg)	3.9	5.2	5.1	6.1	4.3	5.7	5.8	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.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 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스(피망)(1.2.6.10.) 치커리사과무침 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 닭봉오브구이(6.12.13.15.) 포기김치(9.) 베지밀애플망고(2.5.13.) 간식/군고구마&카프리썬(2.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 찰흑미밥 어묵탕(1.5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.) 푸삼불고기(5.6.10.13.) 포기김치(9.) 양배추쌈/쌈장(5.6.) 요고톡(2.) 간식/수제데리버거&아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 쇠고기무국(한우)(16.) 비타민무침 팔보채(17.) 단호박코코넛맛탕(5.) 토마토 간식/우동+짜오짜요(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 장터국밥(5.6.16.) 계란후라이(1.) 구이김(13.) 칼릭연어스테이크(1.5.12.) 깍두기(9.13.) 오렌지나무 야채스틱(파프리카)+쌈장 간식/꿀설기+알로에주스(2.5.11.12.13.) 	
식재료				원산지	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	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	31.4	1303.8	1149.5	844.1	1052	
탄수화물(g)			56.8	225.7	112.9	128.4	166.6	
단백질(g)	18.4	18.4	15.8	45.3	47	43.8	40.2	
지방(g)			27.4	31.7	60	19.4	24.9	
비타민A(R.E)	189	267	491.3	403.1	263.5	576.9	721.5	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.6	0.8	0.3	0.6	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.7	0.7	0.9	0.5	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	46.4	21.5	103.2	34.5	26.3	
칼슘(mg)	277	338	324.2	214.5	483.9	430.6	167.6	
철(mg)	3.9	5.2	6.4	7.3	5.5	6	6.8	

* 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

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반량이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.
 충분히 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.