주 간 식 단 표

기 간 2022년 6월 6일 ~ 2022년 6월 12일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :이의정

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 6일	6월 7일	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일
조식		찹쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
		북어채계란국	참치김치찌개	쇠고기무국	콩나물국밥		
		한우사태찜	한우불고기	온두부&볶음김치	미트볼펜네그라탕		
		진미채무침	브로컬리초회	양송이햄볶음	코다리조림		
		모닝롤빵/블루베리쨈	초코머핀	완두앙금빵	생우유식빵/땅콩쨈		
		오렌지/코코팝스	골드파인애플/후르츠링	포도/초코첵스	자몽&연유/오레오오즈		
		포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g		626.6kcal/34.8g	748.4kcal/30.1g	612.1kcal/27.7g	815.5kcal/33.8g		
중식		찹쌀밥	콩나물밥/부추양념간장	셀프충무김밥/미니도시락김	카레라이스		
		어묵국	팽이된장국	잔치국수			
		지코바치킨+참기름	수제탕수육/소스	충무식오징어무침	숯불등갈비구이		
		김당면말이튀김/초간장	도토리묵무침	매콤어묵볶음	과일샐러드		
		숙주나물	인절미	핫골드윙/허니머스터드	무말랭이무침		
		깍두기	포기김치	포기김치	포기김치		
		요하임	캐리요구르트	청포도에이드	비요뜨		
kcal/g		985.9kcal/48.7g	801.7kcal/35g	927.3kcal/44.9g	907.9kcal/39.4g		
석식		찰흑미밥	차조밥	혼합잡곡밥			
		우거지감자탕	쇠고기미역국	된장찌개			
		치즈갈릭연어스테이크	낙지볶음	돈안심장조림			
		핫타이누들샐러드	단호박그라탕	잡채			
		야채스틱/쌈장/1회용김	고사리볶음	오이생채			
		깍두기	포기김치	포기김치			
		메론	흑임자우유	바나나			
kcal/g		1064.6kcal/38.5g	952kcal/36.7g	698.6kcal/33.4g			
간식		브리또	사천짜장면	던킨도너츠			
		카프리썬	블루베리즙	저지방우유			

* 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	6월 6일(월)	6월 7일(화)	6월 8일(수)	6월 9일(목)	6월 10일(금)
		・찹쌀밥(조식) ・북어포계란국(1.9.13.) ・한우사태찜 ・진미채무침(5.6.13.17.) ・오렌지 ・코코팝스(시리얼)(6.) ・샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) ・모닝빵(신라명과)+블루베리쨈(1.2.5.6.13.)	・찰현미밥(조식) ・참치김치찌개. ・브로컬리초회 ・한우불고기(13.) ・견과류(아침제공)(5.6.) ・초코머핀(1.2.5.6.) ・샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) ・골드파인애플 ・후르츠링(시리얼)(5.6.13.) ・샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	・찰현미밥(조식) ・쇠고기무국(한우)(16.) ・온두부+볶음김치 ・양송이햄볶음(2.6.10.) ・초코첵스(시리얼)(6.) ・포도 ・완두앙금빵(1.2.5.6.13.) ・샐러드+우유+돌김+열무김치(2.9.13.)	・찰현미밥(조식) ・콩나물국밥&김가루(1.5.13.) ・코다리조림 ・생우유식빵&땅콩쨈(2.4.5.6.13.) ・오레오오즈(2.5.6.13.) ・자몽 & 연유(2.) ・미트볼펜네그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) ・샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)
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	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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
에너지(kcal)	827.5	827.5	-15.3		626.6	748.4	612.1	815.5
탄수화물(g)			53.3		89.9	100.4	86.7	94.1
단백질(g)	18.4	18.4	18.1		34.8	30.1	27.7	33.8
지방(g)			28.6		14.5	27.2	13.1	33.8
비타민A(R.E)	189	267	284.5		258.8	317	288.3	273.7
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4		0.3	0.3	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.8		0.6	0.9	1	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	31.3		27.6	47.1	27.4	23.2
칼슘(mg)	277	338	385.7		315.3	325.3	397.6	504.6
철(mg)	3.9	5.2	3.7		3.5	4.6	4	2.7

※ 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (중식)

	6월 6일(월)	6월 7일(화)	6월 8일(수)	6월 9일(목)	6월 10일(금)
주간 학교급식 영양량		・찹쌀밥 ・어묵탕(1.5.6.13.) ・숙주나물 ・지코바치킨+참기름(2.5.6.12.13.) ・김당면말이튀김&초간장(1.5.6.13.) ・열무김치 ・요하임(2.)	・콩나물밥&부추양념간장(5.6.14.16.18.) ・팽이된장국(5.) ・도토리묵무침(5.6.) ・수제탕수육/소스(1.2.5.6.10.12.13.) ・포기김치(9.) ・인절미(5.) ・캐리요구르트(2.)	・셀프충무김밥+미니도시락김 ・잔치국수.(1.6.9.13.) ・충무식오징어무침(오징어/쪽파) ・매콤어묵볶음(1.5.6.) ・핫골드윙+허니머스타드(1.2.5.6.12.13.15.) ・포기김치(9.) ・청포도에이드	・카레라이스(1.2.6.10.) ・과일샐러드(1.5.12.) ・무말랭이무침 ・숯불등갈비구이(1.2.5.6.10.12.13.) ・포기김치(9.) ・비요뜨(2.)

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	/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
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
에너지(kcal)	827.5	827.5	9.5		985.9	801.7	927.3	907.9
탄수화물(g)			55.1		112.2	140	126.1	126.9
단백질(g)	18.4	18.4	18.3		48.7	35	44.9	39.4
지방(g)			26.6		37.9	13.6	28.5	28.5
비타민A(R.E)	189	267	187.9		218.6	149.9	192.3	190.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4		0.4	0.4	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.7		0.8	0.6	0.7	0.5
비타민C(mg)	28.3	37.2	13.8		14.6	9.3	15.6	15.5
칼슘(mg)	277	338	309.7		317.1	338.7	320.1	262.7
철(mg)	3.9	5.2	6.4		11.7	3.3	5	5.7

※ 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	6월 6일(월)	6월 7일(화)	6월 8일(수)	6월 9일(목)	6월 10일(금)
		・찰흑미밥 ・우거지감자탕 (5.6.10.) ・핫타이누들샐러드 (1.4.5.6.9.12.13.) ・갈릭연어스테이크 (1.5.12.) ・깍두기(9.13.) ・메론 ・구이김1회용 ・간식/브리또+카프리썬 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) ・야채스틱(파프리카)+쌈장	・차조밥 ・쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) ・단호박그라탕 (2.5.6.10.) ・고사리볶음(5.6.) ・낙지볶음(소면x)(5.6.) ・포기김치(9.) ・흑임자우유 (2.5.6.10.) ・간식/ 사천짜장면+블루베리즙 (1.2.5.6.12.13.16.18.)	・혼합잡곡밥 ・된장찌개(기본)(5.6.) ・돈안심장조림 (1.5.6.10.13.) ・오이생채(13.) ・잡채(5.6.13.) ・포기김치(9.) ・바나나 ・간식/던킨도너츠+저지방우유 (1.2.5.6.13.)	

식재료	원산지	원산지	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	/	국내산/	국내산/	국내산/	/
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/	/
다랑어/가공품	/	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/
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	영양량
에너지(kcal)	827.5	827.5	9.4		1064.6	952	698.6	
탄수화물(g)			62		167.9	148.5	97.3	
단백질(g)	18.4	18.4	16.3		38.5	36.7	33.4	
지방(g)			21.8		28	25.6	11	
비타민A(R.E)	189	267	252.1		130.1	472.1	154.2	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6		0.8	0.3	0.7	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.1		0.6	1.5	1.1	
비타민C(mg)	28.3	37.2	19.4		26	18.3	13.9	
칼슘(mg)	277	338	406.6		375	478.5	366.3	
철(mg)	3.9	5.2	4		4.3	3.8	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.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

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