

# 주간식단표

기간 2022년 6월 13일 ~ 2022년 6월 19일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장혜운

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 13일	6월 14일	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	떡국	매운어묵탕	탕국	부대찌개	근대된장국		
	두부조림	한우사태떡찜	닭다리살데리야끼구이	훈제오리감자볶음	오삼불고기		
	쇠고기가지볶음	브로컬리초회	숙주나물	부추생채	시금치나물		
	우유가죽은뽀로로케익	모닝롤빵/포도잼	산딸기등백롤케익	까망베르치즈후레쉬번	꼬마부시맨빵/버터		
	오렌지/아몬드후레이크	골드파인애플/모듬씨리얼	메론/오곡코코볼	청포도/그레놀라	대추토마토/콘앤스위트		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	783.8kcal/27.4g	812.9kcal/37.6g	655.3kcal/29.9g	736.8kcal/26g	742.4kcal/22.4g		
중식	찰흑미밥	자장밥	차조밥	깍두기볶음밥	찰현미밥		
	참치김치찌개		장터국밥		한우곰탕		
	쇠고기구이/참깨소스	콩나물국	오징어미나리무침	미소장국	가자미카레구이		
	계란찜	장각오븐구이/양념치킨소스	완자전/케찹	치킨타코	메추리알파리고추조림		
	영양부추무침/불닭맛김	고구마맛탕	고사리볶음	콘슬로우	야채스틱/쌈장		
	알타리김치	포기김치/단무지	깍두기	백김치	깍두기		
	듀오안	요하임	수박/양파플러스요구르트	아침에주스	꿀단지		
kcal/g	840.4kcal/46.5g	883.5kcal/45.7g	761kcal/39.3g	930.7kcal/36.8g	737.1kcal/41.7g		
석식	혼합잡곡밥	보리밥	하이라이스	차수수밥			
	된장찌개	쇠고기미역국		용심이국			
	제육볶음	돈삼겹김치찜	함박스테이크/소스	매운돼지갈비찜			
	갈치조림	탕평채	새송이버섯볶음	잔멸치크랜베리볶음			
	양배추쌈/쌈장	참나물무침/구이김	실근약무침	오이생채			
	오이소박이	파김치	포기김치	포기김치			
	오렌지를사랑한망고	체리	베지밀애플망고	오렌지/짜요짜요			
kcal/g	730.6kcal/43.2g	981.1kcal/34.1g	1036.8kcal/42.3g	884.8kcal/46.4g			
간식	츄러스	달콤햄치즈샌드위치	주먹밥	군계란			
	아침에주스(감귤)	카프리썬	2%음료	허쉬초코드링크			

\* 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)

				6월 13일(월)	6월 14일(화)	6월 15일(수)	6월 16일(목)	6월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰쌀밥(조식) • 쇠고기가지볶음(16.) • 두부조림(5.6.) • 우유가죽은뽀로로케익(1.2.5.6.) • 아몬드후레이크(시리얼)(6.) • 오렌지 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) • 떡국(1.2.13.)	• 찰현미밥 • 매운어묵탕(1.5.6.13.) • 한우사태떡찜 • 브로콜리초회 • 아침견과류(5.6.) • 모닝롤빵/포도빵(1.2.5.6.13.) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) • 골드파인애플 • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) • 모듬씨리얼(2.5.6.)	• 찰현미밥 • 탕국(5.6.) • 숙주나물 • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15.) • 산딸기듬뿍롤케이크(1.2.5.6.) • 메론 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 오곡코코볼(시리얼)(2.6.)	• 찰현미밥(조식) • 부대찌개(1.2.5.6.10.12.) • 부추생채(5.6.13.) • 훈제오리감자볶음 • 까망베르후레쉬번(1.2.5.6.) • 청포도 • 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.)	• 찰현미밥 • 근대된장국(5.6.) • 시금치나물 • 오삼불고기(10.17.) • 콘앤스워드(5.6.13.) • 대추토마토(12.) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) • 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.6.)
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				베트남/	베트남/	베트남/	중국산/	베트남/
명태/가공품				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
아귀/가공품				국내산/	국내산/	국내산/	/	국내산/
주꾸미/가공품				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	-9.8	783.8	812.9	655.3	736.8	742.4
탄수화물(g)			58.3	124.5	130.5	83.6	93.4	106.4
단백질(g)	18.4	18.4	15.5	27.4	37.6	29.9	26	22.4
지방(g)			26.2	19.7	17.9	17.1	27	25.7
비타민A(R.E)	189	267	381.1	246.1	340.8	237	292.8	788.8
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	0.4	0.6	0.7	0.9
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.1	1.3	1	1.1	1.2	1
비타민C(mg)	28.3	37.2	40.3	32.3	51.6	37.4	41.8	38.3
칼슘(mg)	277	338	351.6	343.1	542.4	292.4	308.1	272
철(mg)	3.9	5.2	4	3.9	5.4	3	4.7	2.8

\* 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.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				6월 13일(월)	6월 14일(화)	6월 15일(수)	6월 16일(목)	6월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				· 찰흑미밥 · 참치김치찌개.(5.6.) · 계란찜(액란)(1.) · 영양부추무침 · 쇠고기구이+참깨소스(5.6.16.) · 알타리김치 · 불닭맛김 · 듀오안(2.)	· 자장밥(2.5.6.10.13.) · 콩나물국 · 단무지 · 고구마맛탕(5.) · 장각오븐구이/양념치킨소스(1.2.5.6.12.13.) · 포기김치(9.) · 요하임(2.)	· 차조밥 · 장터국밥(5.6.16.) · 오징어미나리무침(5.6.13.17.) · 고사리볶음(5.6.) · 완자전&케첩(1.2.5.6.10.12.) · 깍두기(9.13.) · 양파플러스요구르트(2.) · 수박	· 깍두기볶음밥(1.5.6.9.10.13.) · 미소장국(5.6.) · 콘슬로우(1.5.6.13.) · 치킨타코(1.2.5.6.12.13.) · 백김치 · 아침에주스	· 찰현미밥 · 한우곰탕(1.16.) · 파리고추메추리알조림(1.5.6.14.16.18.) · 가자미카레구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 꿀단지(2.) · 야채스틱(파프리카)+쌈장
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/	중국산/	중국산/	베트남/
명태/가공품				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
아귀/가공품				국내산/	국내산/	/	/	국내산/
주꾸미/가공품				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	0.4	840.4	883.5	761	930.7	737.1
탄수화물(g)			55.8	111	135.7	120.3	119.2	103.3
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	46.5	45.7	39.3	36.8	41.7
지방(g)			24.3	24	22.9	12.7	38.6	16
비타민A(R.E)	189	267	424.4	214.6	127.3	1091.6	283.5	405.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.3	0.5	0.5	0.4	0.5
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.9	1.3	1	0.8	0.7	0.7
비타민C(mg)	28.3	37.2	35	11.2	17.9	17.4	116.6	11.8
칼슘(mg)	277	338	340.3	404.1	404.2	259.1	204.6	429.6
철(mg)	3.9	5.2	5.6	7.6	3.7	5.4	4.1	7.4

\* 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.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

(석식)

청심국제고등학교

				6월 13일(월)	6월 14일(화)	6월 15일(수)	6월 16일(목)	6월 17일(금)
주간 학교급식 영양량				• 혼합잡곡밥 • 된장찌개(기본)(5.6.) • 갈치조림(5.6.) • 제육볶음(5.6.10.13.) • 오이소박이 • 양배추쌈/쌈장(5.6.) • 간식/쥬러스+아침에주스(1.2.5.6.13.)	• 보리밥 • 쇠고기미역국(5.6.16.) • 돈삼겉김치찜 • 참나물무침 • 탕평채 • 구이김(13.) • 파김치 • 채리 • 간식/달콤햄치즈샌드우치&카프리썸(1.2.5.6.13.16.)	• 하이라이스(2.5.6.10.12.) • 간식/주먹밥+2%음료(1.2.5.6.9.10.11.13.) • 새송이버섯볶음 • 실곤약야채무침(5.6.) • 수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 베이밀애플망고(2.5.13.)	• 차수수밥 • 웡심이국(5.6.9.13.17.) • 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) • 오이생채(13.) • 잔멸치크렌베리볶음(9.13.) • 포기김치(9.) • 오렌지 • 짜요짜요(2.) • 간식/근계란+허쉬초코드링크(1.2.)	
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	/
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/	/
다량어/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	9.8	730.6	981.1	1036.8	884.8	
탄수화물(g)			56.2	103	133.8	170.1	116	
단백질(g)	18.4	18.4	17.8	43.2	34.1	42.3	46.4	
지방(g)			26	20.2	35.1	23.4	28.8	
비타민A(R.E)	189	267	334.8	192.1	307.8	441.4	398	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.8	0.7	0.7	0.9	0.7	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.8	0.6	0.6	1	0.9	
비타민C(mg)	28.3	37.2	40.2	96.1	11.2	15.6	37.9	
칼슘(mg)	277	338	344.1	460.3	154	249.1	512.9	
철(mg)	3.9	5.2	9.4	5.3	5.2	22.2	4.7	

※ 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

**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.**