

주간식단표

기간 2022년 6월 27일 ~ 2022년 6월 30일

영양사 : 장혜윤

(에너지kcal/단백질g)

시험기간

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금	
	6월 27일	6월 28일	6월 29일	6월 30일	7월 1일	
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥/쇠고기죽	찰현미밥/인삼닭죽	찰현미밥/계란죽	
	근대된장국	참치김치찌개	쇠고기우국	장터국밥	콩나물국밥	
	돈육콩나물볶음	한우사태찜	가자미카레구이	닭다리살바베큐소스구이	토마토소스떡그라탕	
	감자조림	브로콜리초회	비엔나소시지케찹볶음	참치마요네즈	삼치조림	
	미니카스테라	모닝롤빵/딸기잼	촉촉한고구마케익	샌드위치식빵/사과잼	카우페스트리	
	오렌지/오레오오즈	골드파인애플/스페셜k	자두/오코코코볼	천도복숭아/그래놀라	바나나/아몬드후레이크	
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	
kcal/g	705.1kcal/26.8g	688.3kcal/32.1g	734.2kcal/26.7g	788.4kcal/39.7g	816.1kcal/32g	
중식	참쌀밥	후리가케밥	찰흑미밥	마파두부덮밥	찰현미밥	
	복어채우국	우동	시래기된장국		아욱된장국	
	치즈볼닭	수제돈가스/소스	쭈삼볼고기	계란파국	안동찜닭	
	연두부찜/양념간장	양송이버섯볶음	보코니타치즈샐러드	납작지짐만두	명엽채볶음	
	치커리유자청무침/구이김	진미채무침	콩나물무침	짜사이무침	참나물무침/1회용김	
	포기김치	포기김치/단무지	포기김치	포기김치	포기김치	
	리치요거트	꿀단지(딸기)	요미요미/꿀오란다바	수박/짜요짜요	수제자몽에이드	
kcal/g	833.8kcal/46.6g	1046.4kcal/48g	874.5kcal/36.3g	886.3kcal/36.4g	555.8kcal/25.4g	
석식	보리밥/약고추장	찰현미밥	참쌀밥	차수수밥		
	수제비국& 김가루	육개장	호박고추장찌개	복어감자국		
	콩치조림	닭날개파리고추조림	한우당면불고기	돼지갈비찜		
	계란후라이	돌자반볶음	어육채볶음	김치전/1회용김		
	비빔야채	오이생채	비타민무침	부추생채		
	열무김치	깍두기	포기김치	오이소박이		
	청포도에이드	바나나	오렌지나무	쁘띠첼		
kcal/g	730.2kcal/34.5g	579.3kcal/27.3g	893.5kcal/50.5g	912.8kcal/33.5g		
	단호박죽	가래떡&꿀	아메리칸핫도그	김치치즈주먹밥		간식없음
	컵과일	알로에주스	저지방우유	2%음료		

* 위 메뉴는 식자재 공급사정에 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)

주간 학교급식 영양량				6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)	7월 1일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 근대된장국(5.6.) · 감자조림 · 돈육콩나물볶음 · 미니카스테라(1.2.5.6.) · 오레오오즈(2.5.6.13.) · 오렌지 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 참치김치찌개.(5.6.) · 한우사태찜 · 브로컬리초화 · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 골드파인애플 · 스페셜k(2.6.) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기무국(한우)(5.6.16.) · 비엔나소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.18.) · 가자미카레구이(2.5.6.13.16.) · 쇠고기족(16.) · 축축한고구마케익(파리)(1.2.5.6.) · 자두 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9.13.) · 오곡코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 장터국밥(5.6.16.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 닭다리살바베큐이 · 인삼닭죽 · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 천도복숭아(11.) · 샐러드+우유+돌김+쪽두기(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 콩나물국밥(1.5.13.) · 삼치조림 · 계란죽(1.) · 바나나 · 아몬드후레이크(2.4.5.6.13.19) · 토마토소스떡그라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 카우페스트리(1.2.5.6.)
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				국내산/	베트남/	중국산/	중국산/	국내산/
명태/가공품				/	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	/	/	/
아귀/가공품				/	국내산/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	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	705.1	688.3	734.2	788.4	816.1
탄수화물(g)			59.2	108.9	108.7	103	108.2	130.5
단백질(g)	18.4	18.4	16.7	26.8	32.1	26.7	39.7	32
지방(g)			24.2	19.6	16.1	23.9	22.7	19.1
비타민A(R.E)	189	267	361.8	344.6	514.3	270.3	318	361.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.6	0.7	0.6	0.4	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.9	0.9	0.9	1.2	0.8	0.8
비타민C(mg)	28.3	37.2	34.2	28.8	62.2	48.5	13.3	18.4
칼슘(mg)	277	338	362.9	337.2	347.8	312.3	280.4	536.7
철(mg)	3.9	5.2	4.6	3.7	6.8	3.1	6	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.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 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)	7월 1일(금)
주간 학교급식 영양량				• 찰쌀밥 • 북어채무국(5.6.) • 연두부찜+양념장(5.6.) • 치커리유자청무침(13.) • 치즈불닭(2.) • 구이김(13.) • 포기김치(9.) • 리치요거트(2.)	• 후리가케밥 • 우동(1.5.6.13.) • 단우지 • 진미채무침(5.6.13.17.) • 양송이볶음 • 수제돈가스&소스(1.5.6.10.12.13.18.) • 포기김치(9.) • 꿀단지(딸기)(2.)	• 찰흑미밥(중식) • 시래기된장국 • 콩나물무침 • 보코치니치즈샐러드(2.12.13.) • 찞不理고기(5.6.10.13.) • 포기김치(9.) • 요미요미(12.) • 꿀오란다바(5.)	• 계란파국(1.) • 짜사이무침(13.) • 마파두부덮밥(5.) • 납작지짐만두(1.5.6.) • 포기김치(9.) • 수박 • 짜요짜요(2.)	• 찰현미밥 • 아욱된장국(5.6.) • 참나물무침 • 안동찜닭(8.) • 명엽채볶음(13.) • 포기김치(9.) • 구이김1회용 • 수제자용에이드(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				국내산/	중국산/	중국산/	중국산/	국내산/
명태/가공품				/	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				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
두부					국내산	국내산	국내산	
콩				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요 량	권장 섭취량	주평균 섭취량 /에너지 비율	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	827.5	827.5	1.4	833.8	1046.4	874.5	886.3	555.8
탄수화물(g)			57.4	106.3	155.5	107.6	132.5	94.6
단백질(g)	18.4	18.4	18.6	46.6	48	36.3	36.4	25.4
지방(g)			24	24.4	19.9	33.6	23.7	9.3
비타민A(R.E)	189	267	388.4	248.8	375	750.9	289.1	278
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.4	1.3	0.6	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.5	0.6	0.6	0.6	0.4	0.3
비타민C(mg)	28.3	37.2	13.3	17.9	12.3	13.9	8.7	13.5
칼슘(mg)	277	338	344.3	459.2	474.4	446.9	216.6	124.6
철(mg)	3.9	5.2	6.5	3.7	7.9	5.1	13.2	2.6

※ 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

				6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)	7월 1일(금)
주간 학교급식 영양량				• 보리밥+약고추장 (16.) • 수제비국.&김가루 (6.13.) • 콩치조림 • 계란후라이(1.) • 열무김치 • 간식/단호박죽+컵과일(11.12.13.) • 비빔야채 • 청포도에이드	• 육개장(1.5.6.16.) • 닭날개파리고추조림(1.2.5.6.12.13.15.) • 오이생채(13.) • 돌자반볶음(13.) • 깍두기(9.13.) • 바나나 • 간식/가래떡&꿀+알로에주스(5.11.12.13.)	• 참쌀밥 • 호박고추장찌개(5.6.) • 비타민무침 • 어육채볶음(6.) • 한우당면불고기(5.6.) • 포기김치(9.) • 오렌지나무 • 간식/아메리칸핫도그&저지방우유(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	• 차수수밥 • 간식/김치치즈주먹밥+2%음료(1.2.5.6.9.10.11.13.15.) • 북어감자국(5.6.) • 돼지갈비찜(10.13.) • 부추생채(5.6.13.) • 김치전(6.9.) • 오이소박이 • 빵피젤(1.5.13.) • 1회용김	
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/	중국산/	중국산/	중국산/	/
명태/가공품				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	/	/	/	/
아귀/가공품				국내산/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				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	-5.9	730.2	579.3	893.5	912.8	
탄수화물(g)			58.7	109.4	91	121	144.4	
단백질(g)	18.4	18.4	18.4	34.5	27.3	50.5	33.5	
지방(g)			23	21.2	16.9	20.1	22.9	
비타민A(R.E)	189	267	430.3	600.1	303.8	600.6	216.5	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.3	0.2	0.4	0.8	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7	
비타민C(mg)	28.3	37.2	23.2	47.3	20.5	14	10.9	
칼슘(mg)	277	338	355	498.7	74.5	629.2	217.7	
철(mg)	3.9	5.2	9.6	5.5	2.3	6.9	23.7	

* 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.밀 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.