

주간식단표

기간 2022년 7월 4일 ~ 2022년 7월 10일

영양사 : 이의정

(에너지 kcal/단백질g)

학기말특식

전원귀가

초복

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 4일	7월 5일	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일
조식	찰쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	매콤콩나물국	어묵탕	쇠고기우국	조랭이떡국	계란파국		
	갈릭치즈연어구이	한우버섯장조림	돈육김치볶음	한우불고기	미트볼펜네그라탕		
	쇠고기가지볶음	애호박볶음	연두부짬/양념간장	참치마요네즈	가자미조림		
	소보로빵	초코머핀	우유가죽은뽀로로케익	샌드위치식빵/사과잼	초코소라빵		
	바나나/초코칩스	골드파인애플/아몬드후레이크	청포도/그레놀라	자두/오곡코코볼	메론/후르츠링		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	636.8kcal/27.4g	580.9kcal/26.5g	645.9kcal/26.5g	722.7kcal/31.5g	734.1kcal/31.1g		
중식	찰현미밥	찰쌀밥	모닝빵&딸기잼&버터	카레라이스	찰쌀밥		
	돈육김치찌개	* 물냉면 *	미소장국		황태해장국		
	스크랩블에그/케찹	닭갈비소금구이	채플스테이크	어니언크림치킨	제육볶음		
	코다리조림	꽃상추파채무침	크림매콤스파게티	콩나물무침	잔멸치견과류볶음		
	햇고구마순볶음/1회용김	토마토	시저샐러드	방울증편	상추쌈/쌈장		
	알타리김치	포기김치	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치		
	딸기우유	양팡플러스	수박/복숭아아이스티	얼려먹는요구르트	천도복숭아/미숫가루		
kcal/g	717.2kcal/37.9g	997.7kcal/40.1g	1118.4kcal/55.9g	906.5kcal/33.2g	725.8kcal/42.8g		
석식	찰쌀밥	찰흑미밥	찰쌀밥	찰쌀밥			
	된장찌개	쇠고기미역국	버섯찌개	시래기된장국			
	안동찜닭	낙지볶음	간썬새우	훈제오리/허니머스타드			
	돌자반볶음	베이컨감자구이	매추리알조림	잡채			
	오이생채	숙주나물	아삭이고추쌈장무침	무쌈/치커리초장무침			
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치			
	수박	아이스홍시	레드자몽에이드	골드파인애플			
kcal/g	867.8kcal/40.6g	681.6kcal/24.4g	816.3kcal/37.9g	950.8kcal/34.9g			
간식	소떡소떡구이	군고구마	비요뜨	머쉬룸스테이크피자			
	아침에주스	테이크아웃라이브	하우스밀감	게토레이			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찰쌀, 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				7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(조식) · 매통콩나물국(5.6.) · 쇠고기가지볶음(16.) · 갈릭연어스테이크(1.5.12.) · 소보로빵(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 바나나 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 어묵탕(1.5.6.13.) · 한우버섯장조림(1.5.6.13.16.) · 애호박볶음(13.) · 초코머핀(1.2.5.6.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 쇠고기무국(한우)(16.) · 연두부+양념장(5.6.) · 톨육김치볶음 · 우유가죽은뽀로케익(1.2.5.6.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 청포도 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 조랭이떡국(1.5.6.13.16.) · 참치마요네즈(피클)(1.5.13.) · 한우불고기(13.) · 샌드위치식빵/사과잼(2.6.13.) · 자두 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 오코코코볼(시리얼)(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(조식) · 계란파국(1.) · 가자미조림 · 초코소라빵(1.2.5.6.) · 후르츠링(시리얼)(5.6.13.) · 메론 · 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	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				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
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)	827.50	827.50	-19.8	636.8	580.9	645.9	722.7	734.1
탄수화물(g)			51.4	80.9	79.3	83.7	97.6	89.8
단백질(g)	18.40	18.40	17.0	27.4	26.5	26.5	31.5	31.1
지방(g)			31.6	23.4	19.0	22.9	24.0	28.6
비타민A(R.E)	189.00	267.00	279.0	269.5	252.2	256.0	317.5	299.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.3	0.8	0.5	0.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1.0	0.7	1.0	1.4	1.1	0.8
비타민C(mg)	28.30	37.20	29.3	15.1	51.6	34.3	24.2	21.3
칼슘(mg)	277.00	338.00	392.3	423.1	348.2	362.0	321.9	506.3
철(mg)	3.90	5.20	4.0	3.6	3.6	4.2	5.9	2.9

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

				7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)
주간 학교급식 영양량				· 참현미밥 · 둔육김치찌개(5.10.) · 햇고구마순볶음 · 스크램블에그(엑상란)/케첩(1.10.13.) · 코다리조림 · 알타리김치 · 딸기우유(2.) · 구이김1회용	· 참쌀밥 · 물냉면(1.3.5.6.16.) · 꽃상추파채무침 · 닭갈비소금구이(5.15.18.) · 포기김치(9.) · 토마토 · 앙팡플러스요구르트(2.)	· 미소장국(5.6.) · 크림매콤스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) · 시저샐러드(1.2.5.6.10.) · 채끝스테이크(1.5.6.10.12.13.16.) · 포기김치(9.) · 오이피클 · 모닝롤빵/버터&딸기잼(1.2.5.6.13.) · 수박 · 복숭아아이스티	· 카레라이스(1.2.6.10.) · 콩나물무침 · 어니언크리미치킨(1.2.5.13.15.) · 포기김치(9.) · 방울증편(2개씩) · 얼려먹는요구르트(2.)	· 참쌀밥 · 황태해장국(5.) · 상추쌈/쌈장 · 제육볶음(5.6.10.13.) · 잔멸치건과류볶음(9.13.) · 포기김치(9.) · 미숫가루 · 천도복숭아(11.)
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				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/
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	7.9	717.2	997.7	1118.4	906.5	725.8
탄수화물(g)			56	103.5	164.7	122.2	136.1	109.2
단백질(g)	18.4	18.4	18.5	37.9	40.1	55.9	33.2	42.8
지방(g)			25.6	17.2	21.5	49.6	26.3	14.4
비타민A(R.E)	189	267	230.7	193.8	260.1	421.9	148	129.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.4	0.4	0.5	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.7	1.1	0.8	0.8	0.3	0.4
비타민C(mg)	28.3	37.2	16.5	14.8	15.5	31.5	7.4	13.3
칼슘(mg)	277	338	340.2	451.7	270	478.8	135.8	364.6
철(mg)	3.9	5.2	5.4	4.5	4.2	10.6	2.9	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				7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 된장찌개(5.6.) · 오이생채(13.) · 안동찜닭(8.) · 돌자반볶음(13.) · 포기김치(9.) · 수박 · 간식/소떡소떡&아침에주스(2.6.10.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참촉미밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 숙주나물 · 베이컨감자구이 · 낙지볶음(소면x)(5.6.) · 포기김치(9.) · 아이스홍시 · 간식/군고구+테이크아웃(250ml)(2.5.11.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 버섯찌개(5.6.13.16.) · 메추리알조림(5.6.13.) · 아삭이교추쌈장무침(5.6.) · 관쇼새우(5.6.9.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 간식/비요뜨+밀감(2.) · 레드자몽에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 시래기된장국 · 잡채(5.6.13.) · 무쌈/치커리초장무침(5.6.) · 혼재오리&허니머스터드(1.5.6.13.) · 포기김치(9.) · 간식/머쉬룸스테이크 피자+게토레(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 골드파인애플 	
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				베트남산/	베트남산/	베트남산/	베트남산/	/
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	0.2	867.8	681.6	816.3	950.8	
탄수화물(g)			62.1	123.9	147.6	127.3	137.9	
단백질(g)	18.4	18.4	15.9	40.6	24.4	37.9	34.9	
지방(g)			22	30.3	7.5	16.1	30.7	
비타민A(R.E)	189	267	309.7	620	218.1	186.6	214.2	
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.5	0.4	0.3	0.4	
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.6	0.8	0.4	0.7	0.5	
비타민C(mg)	28.3	37.2	71.8	112.3	90.8	31.5	52.4	
칼슘(mg)	277	338	224.2	142.4	112.6	326.8	314.8	
철(mg)	3.9	5.2	8.8	4.5	3.6	5.4	21.8	

* 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.
충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.**