

주간식단표

기간 2022년 7월11일 ~ 2022년 7월17일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 장혜윤

날짜	월	화	청심제	청심제	여름방학식	스텝입소	영어캠프시작
			수	목	금	토	일
	7월 11일	7월 12일	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	복어채계란국	어묵국	쇠고기미역국	떡국	콘스프		황태해장국
	한우사태짬	돼지고기안심장조림	닭다리살데리야끼구이	삼치조림	수제함박스테이크/소스		닭다리살데리야끼구이
	오이생채	브로콜리초회	가지허항소스볶음	스크램블에그/케찹	버섯소시지구이		브로콜리초회
	크로와상/포도잼	우리별꿀카스테라	호밀빵/상하이크림치즈/딸기잼	소보루빵	모닝롤빵/딸기잼&버터		우유식빵/딸기잼&버터
	사과/아몬드후레이크	거봉/코코팝스	골드파인애플/그레놀라	오렌지/초코칩스	바나나/콘앤스위트		대추토마토/후르츠링
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	664.5kcal/33.3g	798.2kcal/30.5g	769.5kcal/32.2g	715.9kcal/28.7g	792.5kcal/29.2g		
중식	추가밥	참쌀밥	보리밥	혼합잡곡밥	추가밥	참쌀밥	*소보로비빔밥*
	모밀국수	콩나물국밥	된장찌개	우거지감자탕	김치말이국수	닭곰탕	
	수제돈가스/소스	치즈불닭	한우불고기	두부조림	돼지갈비구이	타코야끼	오이냉국
	양송이버섯볶음	애호박전	가자미카레구이	수제오징어튀김/초간장	잔멸치크랜베리볶음	두부김치	회오리감자
	깻잎지우침/단무지	진미채우침	양배추쌈/쌈장	아삭이고추쌈장우침	부추생채	아삭이고추쌈장우침	멸치고추장볶음
	포기김치	백김치	파김치	깍두기	알타리김치	파김치	포기김치
	쁘띠첼	허니블랙자몽티	장프로바이오틱	토마토/양파플러스	거봉	아침에주스	아이스코코아
kcal/g	885.5kcal/33.4g	869.8kcal/53.6g	697.2kcal/43.8g	745.6kcal/31.4g			
석식	기장밥	찰현미밥	차조밥	찰흑미밥		참쌀밥	참쌀밥
	통배추된장국	짬뽕국	근대된장국	쇠고기무국		부대찌개	된장찌개
	콩치구이	수제탕수육	돈삼겹김치찜	닭볶음탕		콩치구이	한우버섯불고기
	로제떡볶이	감자조림	단호박그라탕	탕평채		애느타리버섯볶음	치즈떡볶이
	숙주나물/1회용김	꽃상추우침	깻순볶음/1회용김	참나물우침/1회용김		검은콩조림/1회용김	꽃상추우침/1회용김
	포기김치	포기김치	알타리김치	포기김치		알타리김치	포기김치
	캐리요구르트	수박	메론	리치에이드		장프로바이오틱스	이오
kcal/g	934.2kcal/37.4g	874.1kcal/34.6g	1006.9kcal/33.1g	759.4kcal/33.5g			
간식	왕교자만두/초간장	참치마요구운주먹밥	꿀설기	던킨도넛		간식없음	크리스피핫도그/케찹
	아침에주스	2%음료	초록매실음료(병)	저지방우유			카프리썬

* 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)

주간 학교급식 영양량				7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)
				· 참쌀밥 · 복어채계란국(1.9.13.) · 한우사태찜 · 오이생채(13.) · 크로와상+포도찜(1.2.5.6.13.) · 아몬드후레이크(시리얼)(6.) · 사과 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 어묵국(1.5.6.13.) · 돼지고기안심장조림(조)(1.5.6.10.13.) · 브로컬리초회 · 아침견과류(5.6.) · 우리별꼴카스테라(1.2.5.6.) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13.) · 코코팍스(시리얼)(6.) · 거봉 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16.) · 가지여황소스볶음(5.6.12.13.18.) · 닭다리살테리야끼구이(5.6.13.15.) · 호밀빵/상하이크림치즈/딸기빵(1.2.5.13.) · 그레놀라(시리얼)(5.6.13.) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	· 찰현미밥 · 삼치조림(5.6.) · 스크램블에그/케찹(1.10.13.) · 소보로빵(1.2.5.6.13.) · 초코칩스(시리얼)(6.) · 오렌지 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) · 떡국(1.2.13.)	· 찰현미밥 · 콘스프(1.2.5.6.13.16.) · 수제황박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 버섯소시지구이(1.2.5.6.10.15.16.) · 모닝롤빵/버터&딸기빵(1.2.5.6.13.) · 콘앤스위트(5.6.13.) · 바나나 · 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				국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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/
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
다량어/가공품				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
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	-9.6	664.5	798.2	769.5	715.9	792.5
탄수화물(g)			59.6	99.3	119.9	112.8	114.5	114.8
단백질(g)	18.4	18.4	16.3	33.3	30.5	32.2	28.7	29.2
지방(g)			24.1	15.3	23.1	21.5	16.6	24.4
비타민A(R.E)	189	267	362.7	318.2	286.4	220.1	337.5	651.2
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.3	0.5	0.6	0.3	1.1
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	1	1.1	0.9	1.3	0.8	1.1
비타민C(mg)	28.3	37.2	34.7	19.4	16.8	60.6	32.6	43.9
칼슘(mg)	277	338	363.5	438.9	361.4	388.3	333.3	295.4
철(mg)	3.9	5.2	3.8	4.7	3.7	3.4	3.1	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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

(중식)

정심국제고등학교

주간 학교급식 영양량				7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)
				• 추가밥 • 모밀국수 (3.5.6.7. 13. 18.) • 깻잎지무침(13. 18.) • 단무지 • 양송이버섯볶음 • 수제돈가스&소스 (1.5.6.10.12.13.18.) • 포기김치(9.) • 백피첼(1.5.13.)	• 참쌀밥 • 콩나물국밥(1.5.13.) • 진미채무침 (5.6.13.17.) • 치즈불닭(2.) • 애호박전(1.6.) • 백김치 • 허니블랙자몽티(13.)	• 보리밥 • 된장찌개(5.6.) • 한우불고기(13.) • 가자미카레구이 (2.5.6.13.16.) • 파김치 • 장프루바이오릭스(2.) • 양배추쌈/쌈장(5.6.)	• 혼합잡곡밥 • 우거지감자탕 (5.6.10.) • 아삭이고추쌈장무침 (5.6.) • 두부조림(5.6.) • 수제오징어튀김/초간장(2.5.6.13.) • 깍두기(9.13.) • 토마토 • 양광플러스요구르트(2.)	• 추가밥 • 김치말이국수 (1.5.6.16.) • 부추생채(13.) • 잔멸치크래베리볶음 (9.13.) • 돼지갈비구이 (5.6.10.) • 알타리김치 • 거봉
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/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
명태/가공품				/	/	/	/	/
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				/	/	/	/	/
아귀/가공품				/	/	/	/	/
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/
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	6.3	885.5	869.8	697.2	745.6	1199.9
탄수화물(g)			58.6	157.6	111.1	101.1	115.1	162
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	33.4	53.6	43.8	31.4	57.5
지방(g)			21.5	11.6	24.3	15.2	17.6	36.6
비타민A(R.E)	189	267	171.3	179.4	152.4	212.1	138.7	173.9
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.8	0.4	0.3	0.3	1.3
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.6	0.6	0.4	0.8	0.6	0.6
비타민C(mg)	28.3	37.2	25.5	21.8	50.3	23.1	19.8	12.7
칼슘(mg)	277	338	338.9	157.5	579.1	529.1	220.6	208.4
철(mg)	3.9	5.2	4.8	4.6	4.6	6.2	3.7	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

(석식)

청심국제고등학교

				7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)	
주간 학교급식 영양량				• 기장밥 • 통배추된장국 • 간식/왕교자만두+감글 주스 (1.5.6.10.13.16.18.) • 숙주나물 • 콩치구이 • 포기김치(9.) • 1회용김 • 캐리요구르트(2.) • 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)	• 찰현미밥 • 짬뽕국(6.9.10.13.) • 감자조림 • 꽃상추무침 • 수제탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) • 포기김치(9.) • 수박 • 간식/참치마요구운주먹 밥+2%음료(1.2.5.6.10.)	• 차조밥 • 근대된장국(5.6.) • 둔삼겉김치찜 • 단호박그라탕 (2.5.6.10.) • 잿순부음(5.6.) • 알타리김치 • 메론 • 간식/꿀설기+초록매실 음료(병) • 1회용김	• 찰흑미밥 • 쇠고기무국(5.6.16.) • 닭볶음탕(5.6.) • 참나물무침 • 탕평채 • 포기김치(9.) • 리치에이드 • 1회용김 • 간식/초코도넛(신라명 과)+저지방(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	/	
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				/	/	/	/	/	
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				/	/	/	/	/	
아귀/가공품				/	/	/	/	/	
주꾸미/가공품				/	/	/	/	/	
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	8	934.2	874.1	1006.9	759.4		
탄수화물(g)			64.1	146.2	162.2	171.5	105.3		
단백질(g)	18.4	18.4	15.2	37.4	34.6	33.1	33.5		
지방(g)			20.7	24.1	14.3	22.5	23		
비타민A(R.E)	189	267	343.7	160.1	384.6	543.6	286.5		
티아민(mg)	0.34	0.43	0.4	0.3	0.5	0.5	0.3		
리보플라빈(mg)	0.44	0.52	0.6	0.6	0.6	0.5	0.6		
비타민C(mg)	28.3	37.2	38.1	96.1	17.6	25.1	13.7		
칼슘(mg)	277	338	339.1	523.5	95.7	479.3	257.8		
철(mg)	3.9	5.2	9.3	4.5	24	5.1	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.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 충분히 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.**