

주간식단표

기간 2026년 4월 27일 ~ 2026년 5월 3일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이상현

With Azalea

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	4월 27일	4월 28일	4월 29일	4월 30일	5월 1일	5월 2일	5월 3일
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥			
	콩나물국	북어채무국	쇠고기미역국	근대된장국			
	돈삼겹살김치찜	한우사태찜	지코바치킨&마요네즈	한우당면불고기			
	메추리알조림	브로컬리초회	어묵채볶음	연두부/양념간장			
	호밀빵/크림치즈	미니크로와상/블루베리잼	호두파운드케익	제주말차카스테라			
	바나나/그레놀라	사과/크리치오	대추토마토/콘앰스위트	골드파인애플/초코чек스			
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김			
kcal/g	615.08kcal/27.71g	530.93kcal/24.72g	836.79kcal/35.56g	604.67kcal/23.27g			
중식	후리가케밥	나시고랭볶음밥	잡쌀밥	피자 핫골드왕/허니머스터드 떡볶이 오렌지 코카콜라제로			
	유부우동		짬뽕국				
	논꽃치즈돈가스/소스	미소장국	훈제오리냉채				
	잔멸치견과류볶음	장각오븐구이/소스	김치전				
	오이도라지생채	실곤약야채무침	양송이버섯볶음				
	포기김치	포기김치	포기김치				
	유기농식혜	듀오안양양/토마토	사과에이드				
kcal/g	925.98kcal/31.23g	848.72kcal/45.09g	760.16kcal/31.52g	739.45kcal/33.54g			
석식	차조밥	혼합잡곡밥	보리밥				
	된장찌개	한우설렁탕	감자옹심이국				
	연양식불고기/파채	롱오징어튀김/칠리소스	돈육간장불고기				
	가자미조림	두부조림	계란찜				
	애느타리버섯볶음	야채스틱&쌈장/구이김	양배추쌈/쌈장				
	포기김치	깍두기	포기김치				
	양파요구르트	뽕띠첼	요플레				
kcal/g	893.66kcal/37.15g	862.27kcal/30.24g	935.37kcal/39.93g				
간식	회오리감자	옛날꿀호떡	스콘				
	카프리썬	올데이프룻	가나초코우유				

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 잡쌀, 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

정심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				04월 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)
				• 찹쌀밥(조식) • 호밀빵/크림치즈(1.2.5) • 맑은콩나물국(5) • 메추리알조림(1.13) • 돈삼겉김치찜(조식)(5.6.9.13) • 그레놀라(시리얼)(5.6) • 바나나 • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찹쌀미밥(조식) • 미니크로와상&블루베리잼(1.2.5.6.13) • 북어채무국 • 한우사태찜(13) • 브로컬리초화(5.6.13) • 크리치오(시리얼)(2.5) • 사과 • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찹쌀미밥(조식) • 호두파운드케익(1.2.5.6.14) • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16) • 어묵채볶음(1.5.6.13) • 지코바치킨(1.2.5.6.12.13) • 대추토마토(12) • 콘앤스위트(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찹쌀미밥 • 근대된장국(5.6) • 연두부/양념장(13) • 한우당면불고기(13) • 제주말차카스테라(1.2.5.6) • 골드파인애플 • 초코헵스(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	
양고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산	
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아산	
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				원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
방어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	-21.53	615.08	530.93	836.79	604.67	
탄수화물(g)	0.00	0.00	51.49	68.63	73.10	101.55	87.82	
단백질(g)	18.40	18.40	17.30	27.71	24.72	35.56	23.27	
지방(g)	0.00	0.00	31.21	24.28	15.89	31.12	17.89	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	269.78	267.00	146.00	463.01	203.11	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.44	0.45	0.19	0.76	0.35	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.86	0.70	0.57	0.92	1.27	
비타민C(mg)	28.30	37.30	25.26	15.76	14.89	28.82	41.56	
칼슘(mg)	277.00	338.00	337.44	475.19	265.62	299.23	309.70	
철분(mg)	3.90	5.20	3.14	3.14	2.80	2.91	3.72	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

* 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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)

주간 학교급식 영양량				04월 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)
				• 후리가케밥 • 유부우동(5.6) • 오이도라지생채(13) • 잔멸치건과류볶음(1.5.13.14) • 눈꽃치즈돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) • 포기김치(9) • 유기농식혜	• 나시고랭볶음밥(1.5.6.8.9.13.17.18) • 미소장국 • 실곤약야채무침(5.6.13) • 장각구이/양념치킨소스(1.2.5.6.12.13) • 포기김치(9) • 토마토(12) • 듀오안양양(2)	• 참쌀밥 • 짬뽕국(6.9.10.13.17.18) • 훈제오리냉채(13) • 양송이버섯볶음 • 감치전(6.9) • 포기김치 • 사과에이드(청정원)	• 즉석피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 떡볶이(1.5.6.13) • 핫골드왕&양념치킨소스(1.5.6.13.15) • 제로콜라 • 오렌지	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)	
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산/국내산	국내산	
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산/국내산	국내산	
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산/국내산	국내산	
양고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				중국산	국내산	중국산	중국산	
명태/가공품				러시아	국내산	러시아산	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				원양산	국내산	원양산	원양산	
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품				베트남산	국내산	베트남산	베트남산	
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
방어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	국내산	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	-0.71	925.98	848.72	760.16	739.45	
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.59	142.01	113.51	96.45	99.55	
단백질(g)	18.40	18.40	17.41	31.23	45.09	31.52	33.54	
지방(g)	0.00	0.00	27.00	24.60	21.67	27.14	24.05	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	92.75	41.00	136.63	94.38	98.98	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.62	0.83	0.4	0.48	0.75	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.52	0.29	0.5	0.67	0.62	
비타민C(mg)	28.30	37.30	20.69	6.66	12.81	38.13	25.15	
칼슘(mg)	277.00	338.00	294.33	326.17	340.44	102.94	407.75	
철분(mg)	3.90	5.20	2.47	2.99	2.95	1.56	2.37	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29년 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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				04월 27일(월)	04월 28일(화)	04월 29일(수)	04월 30일(목)	05월 01일(금)
				· 차조밥 · 된장찌개(기본)(5.6) · 애드타리버섯볶음 · 연양식불고기/ 파채(5.6.13.16) · 가자미조림(5.6.13) · 포기김치(9) · 양파요구르트(2) · 간식/화오리감자&카프리썬(5.6.13)	· 혼합잡곡밥(5) · 한우설렁탕(5.6.16) · 두부조림 · 룡오징어튀김(17) · 구이김 · 깍두기(9) · 간식/옛날꿀호떡(사옹원)+올데이프룻(1.2.5.6) · 뽕피첼 · 야채스틱+쌈장(5.6)	· 보리밥 · 감자옹심이국(5.6.17) · 계란찜(액란)(1) · 돈육간장불고기(13) · 포기김치 · 양배추쌈/쌈장(5.6) · 요플레 · 간식/스콘+가나초코우유(푸르밀)(2.5.6)		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산/국내산		
양고기/가공품				국내산	국내산	국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산		
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산		
명태/가공품				러시아	러시아	러시아산		
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				원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산		
전복/가공품				국내산	국내산	국내산		
방어/가공품				국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	8.82	893.66	862.27	935.37		
탄수화물(g)	0.00	0.00	63.38	132.49	137.92	154.23		
단백질(g)	18.40	18.40	16.02	37.15	30.24	39.93		
지방(g)	0.00	0.00	20.60	22.81	21.23	17.30		
비타민A(μgRAE)	189.00	267.00	98.82	36.48	73.94	186.04		
티아민(mg)	0.34	0.42	0.53	0.43	0.21	0.96		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.62	0.55	0.46	0.87		
비타민C(mg)	28.30	37.30	40.12	89.61	12.79	17.97		
칼슘(mg)	277.00	338.00	263.05	272.52	140.20	376.44		
철분(mg)	3.90	5.20	4.17	5.15	3.58	3.78		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.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 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.

제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.