

주 간 식 단 표

기간 2026년 5월4일 ~ 2026년 5월 10일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 임채은

날짜	월(AP시험)	화((AP시험)	수	목	금	토	일
	5월 4일	5월 5일	5월 6일	5월 7일	5월 8일	5월 9일	5월 10일
조식	참쌀밥/악고추장	찰현미밥	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥		
	팽이된장국	어육탕	복어채무국	사골우거지국	버섯찌개		
	돈육콩나물볶음	한우메추리알조림	한우불고기	닭다리살데리야끼구이	계란말이/케찹		
	계란후라이/무생채	오이생채	진미채무침	브로컬리초회	궁중떡볶이		
	촉촉한치즈케이크	치아바타샌드위치	모닝롤빵/딸기잼	초코소라빵	우리별꿀카스테라		
	오렌지/아몬드후레이크	포도/초코чек스	바나나/후르츠링	청포도/콘앤스위트	골드키위/크리치오		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g			530.09kcal/24.35g	549.75kcal/26.48g	668.68kcal/26.38g		
중식	추가밥	자장밥	기장밥	추가밥	카레라이스		
	쌀국수		콩나물국밥	미소장국			
	별이내리는돈카츠/소스	통배추국	안동찜닭	미트소스스파게티	고창고구마치즈돈카츠		
	꾸꾸미볶음	꿔바로우/소스	마카로니콘샐러드	돈육살스테이크/소스	과일샐러드		
	돌자반볶음	아이스망고샐러드	김치전	가지야채볶음	콩나물무침		
	포기김치	포기김치/단무지	열무김치	포기김치	포기김치		
	멀티비타요구르트	요거트	듀오안양암	버터떡/수제자몽에이드	앙팡요구르트		
kcal/g			788.13kcal/33.84g	868.9kcal/36.73g	766.56kcal/27.36g		
석식	찰현미밥	참쌀밥	혼합잡곡밥	찰현미밥			
	복어감자국	부대찌개	근대된장국	돈육김치찌개			
	한우사태찜	닭봉간장구이/청양마요	제육볶음	두부조림			
	생선전	브로컬리초회/구이김	일식계란찜/구이김	생선가스/소스			
	애호박볶음/구이김	고구마그라탕	꽃상추들깨가루무침	돌자반볶음			
	포기김치	깍두기	포기김치	오이김치			
	뽕떡	골드파인애플	유기농식혜	생크림요거트			
kcal/g			799.99kcal/33.33g	1102.35kcal/35.52g			
간식	간식없음	간식없음	가메골고기왕만두	햄치즈토스트			
			게토레이	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(중국산),꾸꾸미(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)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)
				• 찰쌀밥(조식) • 부드럽고촉촉한치즈케익(1.2.5.6) • 팥이된장국 • 계란후라이 • 돈육콩나물볶음 • 무생채 • 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) • 오렌지 • 샐러드+우유+돌김+포기김치	• 찰현미밥(조식) • 치아바타샌드위치(1.2.5.6) • 어묵탕(1.5.6) • 한우메추리알장조림 • 오이생채(13) • 견과류(아침제공)(14) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13) • 초코칩스(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9) • 포도	• 찰쌀밥(조식) • 모닝빵/딸기빵(13) • 복어채우국 • 진미채우침(5.6.13.14.17) • 한우불고기 • 바나나 • 후르츠링(시리얼) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 초코소라빵(1.2.5.6) • 사과우거지국(조)(5.16) • 브로컬리초회 • 닭다리살데리야까구이 • 청포도 • 콘앤스위트(5.6) • 샐러드+우유+돌김+팥두기(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 우리별콜카스테라 • 버섯찌개 • 계란말이&케찹(액란) • 궁중떡볶이 • 골드키위 • 크리치오(시리얼)(2.5) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	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	국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
방어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	6.39	952.77	1,684.29	530.09	549.75	668.68
탄수화물(g)	0.00	0.00	48.33	116.56	170.82	74.48	72.13	100.18
단백질(g)	18.40	18.40	18.16	53.76	69.77	24.35	26.48	26.38
지방(g)	0.00	0.00	33.51	29.10	85.89	14.62	16.62	18.36
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	335.38	426.70	488.89	229.26	321.81	210.25
티아민(mg)	0.34	0.42	0.76	1.21	1.45	0.34	0.61	0.20
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.25	1.23	2.80	0.75	0.73	0.77
비타민C(mg)	28.30	37.30	62.40	64.84	142.49	27.23	28.64	48.79
칼슘(mg)	277.00	338.00	483.49	762.65	797.30	227.97	297.81	331.74
철분(mg)	3.90	5.20	5.96	6.29	13.96	3.32	2.72	3.53

* 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 찰쌀을 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, 복어 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.계, 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)
				• 추가밥 • 쌀국수 (5.6.9.12.13.15.16.17.18) • 돌자반볶음(5) • 찜닭볶음 • 별이 내리는 돈카츠(1.5.6.10) • 포기김치 • 멀티비타요구르트(2)	• 짜장밥 • 흥배추국 • 아이스망고샐러드 • 단무지 • 껌바로우/소스(1.5.6.10) • 포기김치 • 요거트	• 기장밥 • 콩나물국밥(1.5) • 마카로니옥수수콘샐러드(1.5.6.13) • 안동찜닭(5.6.13.15) • 김치전(6.9) • 열무김치 • 듀오안양양(2)	• 추가밥 • 미소장국(5.6) • 가지야채볶음(1.2.5.6) • 미트소스파게티 • 돈독샐스테이크/소스(5.6.10.12.13.16) • 포기김치(9) • 버터떡(1.2.5.6) • 수제자용에이드	• 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) • 과일샐러드 • 콩나물무침(5) • 곶창고구마치즈돈카츠(1.2.5.6.10) • 포기김치(9) • 양파요구르트
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	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	국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
방어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	11.80	1,077.87	1,107.11	788.13	868.90	766.56
탄수화물(g)	0.00	0.00	53.65	115.94	172.83	120.10	94.25	114.27
단백질(g)	18.40	18.40	15.48	49.28	30.91	33.84	36.73	27.36
지방(g)	0.00	0.00	30.87	46.02	33.86	17.31	38.04	22.63
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	128.01	185.93	142.75	129.90	99.32	82.13
티아민(mg)	0.34	0.42	0.68	0.42	0.74	0.35	0.87	1.04
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.82	0.81	1.66	0.62	0.64	0.38
비타민C(mg)	28.30	37.30	23.67	21.23	35.61	9.74	34.33	17.46
칼슘(mg)	277.00	338.00	270.86	314.74	296.26	392.82	183.43	167.06
철분(mg)	3.90	5.20	5.41	8.58	8.91	3.50	3.86	2.21

* 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 25~29번 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.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 04일(월)	05월 05일(화)	05월 06일(수)	05월 07일(목)	05월 08일(금)
				• 찰현미밥 • 북어감자국(5.6) • 한우사태찜(5.6.13.16) • 애호박볶음 • 동태전(1.5.6) • 구이김 • 포기김치(9) • 뿌띠첼	• 찹쌀밥 • 부대찌개 • 브로컬리초회 • 고구마그라탕 • 구이김 • 닭봉간장구이/청양마 요소스(1.5) • 짬두기 • 골드파인애플	• 혼합잡곡밥(5) • 근대된장국(5.6) • 일식계란찜(1.9.13) • 꽃상추들깨가루무침 • 제육볶음(석 식)(5.6.10.13) • 구이김 • 포기김치(9) • 유기농식혜 • 간식/가메골고기왕만 두+게토레이 (1.5.6.10.16.18)	• 찰현미밥 • 간식/햄치즈토스트&카 프리썬(2.5.6) • 돈육김치찌개 • 두부조림(13) • 돌자반볶음 • 크런치생선까스/소스 (1.5.6) • 오이소박이(9) • 생크림요거트	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오리고기/가공품				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/국내산	
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/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	34.13	883.00	1,637.68	799.99	1,102.35	
탄수화물(g)	0.00	0.00	52.50	94.88	224.63	123.41	141.08	
단백질(g)	18.40	18.40	18.98	75.09	67.21	33.33	35.52	
지방(g)	0.00	0.00	28.52	26.05	53.98	17.60	43.36	
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	167.76	190.54	206.52	151.44	122.56	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.89	0.62	1.31	0.88	0.74	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.96	1.31	1.38	0.45	0.69	
비타민C(mg)	28.30	37.30	53.05	30.09	94.49	13.98	73.64	
칼슘(mg)	277.00	338.00	308.76	268.80	546.63	115.29	304.33	
철분(mg)	3.90	5.20	7.13	10.51	6.67	4.40	6.94	

* 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 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 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

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

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는양과 잔반량이 고려되지않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.

충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.