

주간식단표

기간 2026년 5월11일 ~ 2026년 5월17일

영양사 : 이상현

(에너지kcal/단백질g)

햄버거데이

고1체험학습 출발(93명)

스승의날

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 11일	5월 12일	5월 13일	5월 14일	5월 15일	5월 16일	5월 17일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	복어채무국	한우사골떡국	된장찌개	장터국밥	김치콩나물국		
	돈육김치볶음	코다리조림	한우당면불고기	임연수블랙스테이크	미트볼조림		
	메추리알조림	양송이버섯햄볶음	참치마요네즈/깻잎지무침	쇠고기가지볶음	계란찜		
	미니크로와상/딸기잼	촉촉한고구마케이크	샌드위치식빵/사과잼	핑거스틱/블루베리잼	꼬마부시맨빵/버터&딸기잼		
	오렌지/후르츠링	포도(블랙)/초코칩스	골드파인애플/아몬드후레이크	대추토마토/오레오오즈	배/그레놀라		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김		
kcal/g	576.2kcal/26.09g	698.98kcal/26.26g	721.07kcal/27.49g	529.39kcal/22.66g	604.42kcal/22g		
중식	참쌀밥	쇠고기죽	참쌀밥	소보로비빔밥	총무식셀프김밥		
	순두부찌개		닭곰탕		잔치국수		
	훈제오리/허니머스터드	나만의햄버거	온두부/볶음김치	팽이된장국	어묵볶음		
	애호박부추전	감자튀김/케첩	완자전	뿌링클치즈볼	총무식오징어무침		
	치커리초장무침/무쌈	떡볶이	야채스틱/쌈장	실곤약야채무침	닭날개소금구이/치폴레소스		
	포기김치	포기김치	깍두기	열무김치	포기김치		
	요거트	립톤아이스티제로	장프로바이오틱	수박	두쫂꾸/사과주스(지역)		
kcal/g	908kcal/34.06g	1299.06kcal/34.75g	783.14kcal/36.11g	817.71kcal/42.2g	824.9kcal/37.64g		
석식	혼합잡곡밥	차수수밥	참쌀밥	보리밥			
	쇠고기미역국	근대된장국	매콤콩나물국	쇠고기무국			
	낙지볶음	미나리제육볶음(굴소스)	돼지갈비구이	매콤양념닭목살구이			
	김당면말이/초간장	계란후라이	어묵채볶음	단호박샐러드			
	콩나물무침	돌자반볶음	브로컬리초화/1회용김	오이생채/1회용김			
	포기김치	오이김치	포기김치	포기김치			
	뽕피첼	골드키위	바나나	레드자몽에이드			
kcal/g	950.27kcal/36.55g	960.55kcal/37.7g	939kcal/42.7g	847.43kcal/39.04g			
간식	우동	수제쿠키	불고기치즈미니피자	초코링도넛			
	만다린	저지방우유	아침에주스	바나나우유(서울우유)			

* 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

정심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)
				• 찰쌀밥 • 미니크로와상&딸기 썰(1.2.5.6.13) • 북어채우국(5.6) • 메추리알조림(1.13) • 견과류(아침제 공)(14) • 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13) • 오렌지 • 후르츠링(시리 얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+ 알타리(2.9)	• 찰현미밥 • 축축한고구마케익 (1.2.5.6) • 사골떡국 • 양송이행북음 • 코다리조림(5.6.13) • 샐러드드레싱 (1.2.4.5.6) • 포도(블랙사파이어) • 초코엑스(시리 얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+ 포기김치(2.9)	• 찰현미밥 • 된장찌개(기본) • 갯잎지우침 • 참치마요네즈(1.5) • 한우당면불고기 • 골드파인애플 • 샌드위치식빵/사과 썰(2.5.6.13) • 아몬드후레이크(시 리얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+ 깍두기(2.9)	• 찰현미밥 • 핑거스틱/블루베리 썰(1.2.5.6.13) • 장터국밥. • 쇠고기가지볶음 • 임연수블랙스테이크 (5.6.12.13) • 대추토마토(12) • 오래오즈(5.6) • 샐러드+우유+김+포 기김치(2.9)	• 찰현미밥 • 김치콩나물국 • 계란찜(액란)(1) • 미트볼조림 • 그레놀라(시리얼) • 배 • 꼬마부시맨빵+버터& 딸기썰(1.2.5.6.13) • 샐러드+우유+돌김+ 깍두기(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
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	~24.06	576.20	698.98	721.07	529.39	604.42
탄수화물 (g)	0.00	0.00	55.00	77.15	99.89	95.88	77.25	79.96
단백질(g)	18.40	18.40	15.92	26.09	26.26	27.49	22.66	22.00
지방(g)	0.00	0.00	29.08	17.73	22.00	25.60	14.06	21.66
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	238.26	307.03	189.80	214.31	274.44	205.72
티아민(mg)	0.34	0.42	0.41	0.59	0.45	0.34	0.37	0.30
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.92	0.92	0.99	1.00	0.94	0.76
비타민 C(mg)	28.30	37.30	33.00	46.96	28.30	43.02	33.32	13.42
칼슘(mg)	277.00	338.00	324.50	323.46	300.51	363.48	290.37	344.68
철분(mg)	3.90	5.20	3.24	3.32	2.49	3.74	4.28	2.39

* 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.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 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)
				· 찹쌀밥 · 순두부찌개 · 치커리초장무침 · 구이김 · 훈제오리&허니머스터드 · 포기김치 · 요거트 · 무쌈 · 애호박부추전+양파간장	· 쇠고기죽 · 나만의햄버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 떡볶이(1.5.6.13) · 감자튀김&케첩 · 포기김치 · 립톤아이스티제로	· 찹쌀밥 · 닭곰탕 · 온두부+볶음김치(5.6.9.13) · 완자전&케첩(1.2.5.6.15.16) · 깍두기(9) · 장프로바이오틱스(2) · 야채스틱/쌈장(5.6)	· 소보로비빔밥(1.5.6.9) · 팽이된장국(5.6) · 실곤약야채무침(5.6.13) · 뿌링클치즈볼(2.5.13) · 열무김치(9) · 수박	· 셀프충무김밥+미니도시락김 · 잔치국수.(1.5.6.9) · 충무식오징어무침(5.6.13) · 매크롬묵볶음(1.5.6) · 닭날개소금구이/치즈폴레소스(13) · 포기김치 · 사과즙(지역먹거리)(13) · 두쫂쿠(4.5.14.19)
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	12.39	908.00	1,299.06	783.14	817.71	824.90
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.30	113.42	207.29	85.76	115.89	127.32
단백질(g)	18.40	18.40	16.01	34.06	34.75	36.11	42.20	37.64
지방(g)	0.00	0.00	27.69	35.11	36.79	31.00	22.54	16.57
비타민A(μgRAE)	189.00	267.00	151.32	71.92	171.59	80.32	297.36	135.42
티아민(mg)	0.34	0.42	0.50	0.77	0.88	0.30	0.27	0.30
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.52	0.63	0.58	0.47	0.59	0.34
비타민C(mg)	28.30	37.30	26.97	23.34	18.49	17.46	12.21	63.35
칼슘(mg)	277.00	338.00	295.80	160.20	445.34	258.17	426.17	189.10
철분(mg)	3.90	5.20	4.01	2.15	7.13	3.06	3.71	4.00

* 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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 11일(월)	05월 12일(화)	05월 13일(수)	05월 14일(목)	05월 15일(금)
				• 혼합잡곡밥(5) • 간식/우동&만다린(5.6) • 쇠고기미역국(한우) • 콩나물무침 • 낙지볶음 • 부추잡채김말이&초간장 • 포기김치(9) • 뿌디첼	• 차수수밥 • 근대된장국(5.6) • 계란후라이 • 미나리제육볶음(굴소스)(5.6.13.18) • 돌자반볶음 • 오이김치(9) • 간식/수제쿠키+저지방우유(1.2.4.5.6) • 꿀드키위	• 찰쌀밥 • 매콤콩나물국(5) • 브로컬리초회(5.6.13) • 어묵채볶음(1.5.6.13) • 돼지갈비구이(5.6.10.13.18) • 포기김치(9) • 1회용김 • 바나나 • 간식/불고기치즈피자+아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	• 보리밥 • 쇠고기우국(한우)(5.6.16) • 단호박샐러드(1.2.5.6.13) • 오이생채 • 매콤양념닭목살구이(초록푸드)(15) • 포기김치(9) • 1회용김 • 레드자몽에이드 • 간식/초코도넛(신라명과)+바나나우유	
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	
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	12.12	950.27	960.55	939.00	847.43	
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.95	158.34	117.91	122.03	116.11	
단백질(g)	18.40	18.40	16.97	36.55	37.70	42.70	39.04	
지방(g)	0.00	0.00	27.09	18.22	37.18	30.84	24.45	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	167.07	171.05	234.74	68.92	193.56	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.63	0.41	0.69	1.07	0.36	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.69	0.68	0.76	0.71	0.63	
비타민 C(mg)	28.30	37.30	33.25	29.69	56.08	35.04	12.21	
칼슘(mg)	277.00	338.00	285.30	230.77	286.12	427.86	196.44	
철분(mg)	3.90	5.20	5.88	11.18	5.37	3.25	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 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.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.잣

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 전반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.

제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.