

주 간 식 단 표

기 간 2026년 5월 18일 ~ 2026년 5월 24일

영양사 : 임채은

(에너지kcal/단백질g)

체험학습주간 (고2, 고3만 있음)

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	5월 18일	5월 19일	5월 20일	5월 21일	5월 22일	5월 23일	5월 24일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	사골우거지국	들깨미역국	북어채우국	한우곰탕		
	한우사태찜	계란찜	토마토비프스튜	한우불고기	두부조림		
	가자볶음	가자미조림	연두부찜/무말랭이무침	콩나물무침	수제소시지구이/해시브라운		
	못난이치즈감자빵	모닝롤빵/딸기쥬	블루베리베이글/크림치즈	프렌치토스트/딸기쥬	치아바타빵/올리브발사믹		
	오렌지/콘앰스워트	배/초코чек스	자몽&연유/후르츠링	사과/오레오오즈	골드파인애플/아몬드후레이크		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김		
kcal/g	695.28kcal/33.01g	767.08kcal/31.73g	909.28kcal/28.98g	656.92kcal/34.27g	1064.05kcal/36.44g		
중식	후리가케밥	하이라이스	차조밥	추가밥	찰흑미밥		
	우동		된장찌개	미소장국	물냉면		
	수제돈가스/수제소스	함박스테이크	해물완자전/케찹	수제파닭꼬치	돈육구이		
	진미채우침	새우감바스&바게트빵	돈육잡채	미트소스스파게티	꼬마군만두/초간장		
	새송이버섯볶음	오이생채	브로컬리초화/구이김	우리밀갈릭치즈모닝빵	상추쌈&쌈장		
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/피클	포기김치		
	마카롱/복숭아아이스티	오렌지나무	장프로바이오틱	흑당말크티	요플레		
kcal/g	1013.03kcal/26.49g	1208.55kcal/45.85g	760.69kcal/33.41g	1117.83kcal/54.5g	969.46kcal/47.45g		
석식	찰현미밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥	기장밥			
	우채국	어묵탕	참치김치찌개	장터국밥			
	춘천닭갈비	쭈삼불고기	순살치킨/허니머스터드	콩치구이			
	해물파전/초간장	고구마맛탕	골뱅이파스타무침	순대야채볶음/돌자반			
	헛고구마순볶음	참나물무침/구이김	애호박볶음	아삭이고추쌈장무침			
	포기김치	포기김치	알타리김치	깍두기			
	토마토/양파요구르트	요거트	오렌지	자두에이드			
kcal/g	1002.84kcal/44.08g	1210.06kcal/34.86g	1039.98kcal/47.4g	998.34kcal/31.1g			
간식	컵밥	오른콘마요도그	쌀국수	참쌀도너츠			
	토레타	아침에주스	바나나	저지방우유			

* 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),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)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				05월 18일(월)	05월 19일(화)	05월 20일(수)	05월 21일(목)	05월 22일(금)
				• 찰쌀밥(조식) • 콩나물국밥(1.5) • 한우사태찜(5.6. 13. 16) • 가지볶음 • 오렌지 • 콘앤스위트 • 간식/뽕난이치즈감자 빵+알로에주스(1.2.5.6) • 샐러드+우유+김+포기 김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 모닝빵/딸기빵(13) • 사과우거지국(5.6. 16) • 계란찜(액란) • 아침견과류(14) • 가지미조림 • 샐러드드레싱(1.2.4.5.6. 13) • 배 • 초코칩스(시리얼) • 샐러드+우유+돌김+알 타리	• 찰현미밥(조식) • 블루베리베이글/크림 치즈(1.2.5.6) • 토마토비프스튜 • 들깨미역국 • 연두부+양념장 • 무말랭이무침 • 자몽 & 연유(2) • 후르츠링(시리 얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+포 기김치	• 찰현미밥(조식) • 프렌치토스트&딸기빵 (13) • 북어채무국 • 콩나물무침 • 한우불고기 • 사과 • 오레오오즈 • 샐러드+우유+돌김+열 무김치	• 찰현미밥(조식) • 치아바타/올리브발사 믹(1.2.5.6) • 한우곰탕 • 두부조림(조 식)(5.6. 13) • 해쉬브라운/케첩 • 골드파인애플 • 아몬드후레이크(시리 얼)(5.6) • 소시지구이 • 샐러드+우유+돌김+깍 두기
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	-0.71	695.28	767.08	909.28	656.92	1,064.05
탄수화물(g)	0.00	0.00	48.53	89.23	99.18	101.48	91.53	117.82
단백질(g)	18.40	18.40	15.98	33.01	31.73	28.98	34.27	36.44
지방(g)	0.00	0.00	35.49	23.26	29.46	42.72	17.12	49.70
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	273.66	282.19	297.41	344.37	260.94	183.38
티아민(mg)	0.34	0.42	0.65	0.76	0.63	0.65	0.42	0.81
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.17	1.01	1.71	0.90	1.23	0.99
비타민C(mg)	28.30	37.30	49.73	40.53	49.79	40.49	33.45	84.36
칼슘(mg)	277.00	338.00	404.26	431.00	460.08	412.53	338.51	379.20
철분(mg)	3.90	5.20	5.19	5.58	5.48	4.50	4.82	5.54

* 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, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 18일(월)	05월 19일(화)	05월 20일(수)	05월 21일(목)	05월 22일(금)
				• 후리가게밥 (1.5.6.9.13.16.18) • 우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 새송이버섯볶음 • 진미채무침 • 수제돈가스(&소스 (1.5.6.10.12.13.18) • 포기김치(9) • 복숭아아이스티 • 마카롱(1.2.6)	• 하이라이스 • 새우감바스&바게트 (2.5.6) • 오이생채 • 수제함박스테이크/데 미소스 • 포기김치 • 오렌지나무	• 차조밥 • 된장찌개(5.6) • 브로컬리초회(5.6.13) • 돈육잡채(5.6.10.13) • 해물완자전&케찹 (1.2.5.6.8.9.12.16.17. 18) • 구이김 • 포기김치(9) • 장프로바이오틱스	• 추가밥 • 우리밀갈락치즈모닝빵 (1.2.5.6) • 미소장국(5.6) • 미트소스스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) • 수제파닭꼬치 • 오이피클 • 포기김치(9) • 흑당밀크티	• 찰흑미밥 • 상추쌈&쌈장(5.6) • 물냉면 • 돈육구이(5.6.10.13) • 꼬마군만두/초간장 (1.5.6.10.16.18) • 포기김치 • 요플레(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	22.99	1,013.03	1,208.55	760.69	1,117.83	969.46
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.55	125.28	130.14	133.26	147.07	146.01
단백질(g)	18.40	18.40	16.62	26.49	45.85	33.41	54.50	47.45
지방(g)	0.00	0.00	28.83	44.99	53.89	9.89	32.35	19.03
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	152.41	66.74	156.79	130.77	289.70	118.02
티아민(mg)	0.34	0.42	0.76	0.48	0.70	0.79	0.48	1.38
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.68	0.28	0.46	0.57	0.92	1.16
비타민C(mg)	28.30	37.30	24.50	11.31	45.09	27.88	32.49	5.75
칼슘(mg)	277.00	338.00	301.15	177.45	180.55	432.03	489.97	225.74
철분(mg)	3.90	5.20	5.04	3.11	5.34	5.39	5.44	5.90

- * 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 18일(월)	05월 19일(화)	05월 20일(수)	05월 21일(목)	05월 22일(금)
				• 찰현미밥 • 무채국. • 춘천닭갈비 • 햇고구마순볶음 • 해물파전/양파관장 • 포기김치(9) • 간식/컵밥+토레타 • 양파요구르트 • 토마토(12)	• 찰흑미밥 • 간식/오피콘마요도그+아침에주스 (1.2.5.6.10.15.18) • 어묵탕(1.5.6) • 참나물무침 • 찜살불고기 (5.6.10.13) • 고구마맛탕 • 구이김 • 포기김치(9) • 요하임	• 혼합잡곡밥(5) • 간식/쌀국수+바나나 (5.6.9.12.13.15.16.17.18) • 참치김치찌개. • 골뱅이파스타무침 • 애호박볶음 • 순살치킨&허니머스터드 • 알타리김치 • 오렌지	• 가정밥 • 장터국밥(5.6.16) • 아삭이고추쌈장무침 (5.6.13) • 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) • 돌자반(5) • 간식/찰쌀도넛+저지방우유(1.2.5.6) • 콩치구이 • 깍두기 • 자두에이드	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
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
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	28.92	1,002.84	1,210.06	1,039.98	998.34	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.90	140.41	182.24	141.32	159.51	
단백질(g)	18.40	18.40	14.87	44.08	34.86	47.40	31.10	
지방(g)	0.00	0.00	26.23	28.07	39.16	30.71	25.46	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	163.17	193.87	98.14	174.99	185.69	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.58	0.59	0.79	0.60	0.34	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.70	0.85	0.64	0.64	0.66	
비타민C(mg)	28.30	37.30	37.10	36.64	48.21	39.44	24.12	
칼슘(mg)	277.00	338.00	234.28	182.46	340.59	127.80	286.27	
철분(mg)	3.90	5.20	4.16	3.14	3.55	4.07	5.88	

* 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.감

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

충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.