

주간식단표

기간 2026년 5월25일 ~ 2026년 5월31일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 이상현

날짜	월 (대체공휴일)	화	수	목	금	토	일
	5월 25일	5월 26일	5월 27일	5월 28일	5월 29일	5월 30일	5월 31일
조식		참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
		김치어묵국	근대된장국	황태해장국	크림스프		
		차돌박이숙주볶음	순살안동찜닭	제육볶음	닭다리살데리야끼구이		
		도토리묵/양념간장	애호박볶음	참치마요네즈	메쉬드포테이토/무말랭이무침		
		우유식빵/포도잼	부드러운크림치즈번	샌드위치식빵/사과잼	모닝롤빵/버터&딸기잼		
		오렌지/그레놀라	청포도/아몬드후레이크	골드파인애플/초코칩스	사과/콘앤스위트		
		오이김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g		612.33kcal/23.32g	534.47kcal/20.31g	600.84kcal/24.66g	724.4kcal/23.98g		
중식		참쌀밥	혼합잡곡밥	김치볶음밥	찰현미밥		
		잔치국수	짬뽕국		된장찌개		
		불닭&눈꽃치즈	수제탕수육/소스(65)	모밀국수	한우당면불고기		
		잔멸치아몬드볶음	양송이버섯볶음	등갈비구이/청양마요소스	일식계란찜		
		꽃상추들깨가루무침	브로콜리초회	보코치니샐러드	꽃상추무침/1회용김		
		포기김치	포기김치	오이김치	포기김치		
		아이스망고바(cj)	가나초코우유(푸르밀)	듀오안	수박		
kcal/g		892.36kcal/46g	726.56kcal/36.39g	1278.84kcal/42.43g	544.75kcal/36.05g		
석식		찰현미밥	차수수밥	차조밥			
		계란파국	쇠고기미역국	한우곰탕			
		미트볼펜네그라탕	쭈꾸미볶음	코다리살강정			
		임연수조림	고르곤졸라피자/꿀(cj)	쇠고기가지볶음			
		오이생채/1회용김	콩나물무침/돌자반	야채스틱/쌈장			
		포기김치	포기김치	포기김치			
		대추토마토/양파요구르트	oh음료	오렌지			
kcal/g		913.76kcal/33.35g	925.09kcal/33.58g	952.79kcal/66.14g			
간식		타코야끼	오마니수제감자떡(3개씩)	모카쿠키찰빵			
		파워에이드	알로에주스	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(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				05월 25일(월)	05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)
					• 참쌀밥(조식) • 우유식빵/포도잼(2.5.6.13) • 김치어묵탕(1.5.6.9) • 도토리묵/양념간장(13) • 아침견과류(14) • 차돌박이숙주볶음(5.6.13.16.18) • 샐러드드레싱(1.2.4.5.6.13) • 그레놀라(시리얼)(5.6) • 오렌지 • 샐러드+우유+김+오이김치(9)	• 부드러운크림치즈번(1.2.5.6) • 근대원장국(5.6) • 순살안동찜닭(13) • 애호박볶음 • 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) • 청포도 • 샐러드+우유+돌김+포기김치 • 찰현미밥(조식)	• 황태해장국(5) • 참치마요네즈(피클) • 제육볶음(5.6.13) • 골드파인애플 • 샌드위치식빵/사과잼(13) • 초코칩스(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9) • 찰현미밥(조식)	• 모닝롤빵/버터&딸기잼(1.2.5.6.13) • 크림스프(1.2.5.6.13.16) • 무말랭이무침 • 닭다리살데리야끼구이(13) • 사과 • 콘앤스위트(5.6) • 메쉬포테이토(1.2.5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9) • 찰현미밥
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
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
낙지/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품					러시아산	러시아산	러시아산	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
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	-25.04		612.33	534.47	600.84	724.40
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.24		79.41	74.29	76.42	103.12
단백질(g)	18.40	18.40	15.02		23.32	20.31	24.66	23.98
지방(g)	0.00	0.00	30.75		22.10	16.92	21.63	23.31
비타민A(μgRAE)	189.00	267.00	239.76		160.73	222.86	160.82	414.63
티아민(mg)	0.34	0.42	0.47		0.29	0.32	0.54	0.73
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.75		0.69	0.57	0.91	0.82
비타민C(mg)	28.30	37.30	30.93		33.86	11.56	48.44	29.85
칼슘(mg)	277.00	338.00	292.63		287.74	297.61	283.53	301.65
철분(mg)	3.90	5.20	2.27		2.80	1.77	2.05	2.48

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				05월 25일(월)	05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)
					• 참쌀밥 • 잔치국수 (1.5.6.9) • 꽃상추들깨가루무침(13) • 불닭&논꽃치즈(2.5.6.13) • 잔멸치아몬드볶음(5.13) • 포기김치(9) • 아이스망고바(cj)	• 혼합잡곡밥(5) • 짬뽕국(6.9.10.13.17.18) • 브로컬리초화(5.6.13) • 양송이버섯볶음 • 수제탕수육/과일소스(1.5.6.10.11.12.13) • 포기김치 • 가나초코우유(푸르밀)(2)	• 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 모밀국수 • 보코치니치즈샐러드(1.2.5.6.12) • 등갈비구이&청양마요소스(1.5) • 오이김치(9) • 듀오만	• 참현미밥 • 된장찌개(기본)(5.6) • 일식계란찜(1) • 꽃상추무침(13) • 한우당면불고기(13) • 포기김치 • 1회용김 • 수박
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
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
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
낙지/가공품					중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품					러시아산	러시아산	러시아산	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
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	4.39		892.36	726.56	1,278.84	544.75
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.55		120.74	115.36	176.45	67.45
단백질(g)	18.40	18.40	18.95		46.00	36.39	42.43	36.05
지방(g)	0.00	0.00	24.50		23.13	11.81	42.42	15.07
비타민A(μgRAE)	189.00	267.00	170.81		192.98	62.55	146.10	281.60
티아민(mg)	0.34	0.42	0.49		0.39	0.63	0.63	0.29
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.66		0.44	0.41	1.03	0.77
비타민C(mg)	28.30	37.30	16.18		17.21	15.50	16.40	15.60
칼슘(mg)	277.00	338.00	289.94		367.07	331.94	185.17	275.58
철분(mg)	3.90	5.20	3.40		3.24	1.48	2.75	6.15

* 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

(석식)

주간 학교급식 영양량				05월 25일(월)	05월 26일(화)	05월 27일(수)	05월 28일(목)	05월 29일(금)
					- 찰현미밥 - 계란파국(1) - 임연수무조림 - 오이생채(13) - 미트볼펜네그라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) - 포기김치(9) - 간식/타코야끼+파워에이드(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 1회용김 - 대추토마토(12) - 와파요거르트	- 차수수밥 - 고르곤졸라피자/꿀(2.5.6) - 쇠고기미역국(한우)(5.6.16) - 콩나물무침(5.13) - 돌자반볶음 - 쭈꾸미볶음(5.6.13) - 포기김치(9) - oh음료(13) - 간식/오마니수제감자떡(3개씩)+알로에주스	- 차조밥 - 한우곰탕(1.16) - 쇠고기가지볶음(13) - 코다리강정(5.6.12.13) - 포기김치 - 간식/모카쿠키찰빵+저지방우유(1.2.5.6) - 오렌지 - 야채스틱+쌈장(5.6)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
닭고기/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품					국내산/국내산	국내산/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	
낙지/가공품					중국산	중국산	중국산	
명태/가공품					러시아산	러시아산	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	
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산	베트남산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	12.88		913.76	925.09	952.79	
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.20		92.99	183.07	119.02	
단백질(g)	18.40	18.40	19.27		33.35	33.58	66.14	
지방(g)	0.00	0.00	23.53		44.59	9.06	18.58	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	115.38		170.21	114.87	61.06	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.31		0.23	0.30	0.39	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.63		0.42	0.84	0.62	
비타민C(mg)	28.30	37.30	29.64		19.01	35.37	34.54	
칼슘(mg)	277.00	338.00	274.22		288.32	150.84	383.49	
철분(mg)	3.90	5.20	4.89		3.44	6.82	4.42	

* 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.자

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.