

# 주간식단표

기간 2026년 6월 1일 ~ 2026년 6월 7일

영양사 : 임채은

(에너지kcal/단백질g)

전국동시지방선거

고등모의고사

SAT시험

| 날짜     | 월                 | 화                 | 수                 | 목                  | 금                 | 토     | 일     |
|--------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|
|        | 6월 1일             | 6월 2일             | 6월 3일             | 6월 4일              | 6월 5일             | 6월 6일 | 6월 7일 |
| 조식     | 참쌀밥               | 찰현미밥              | 찰현미밥              | 찰현미밥               | 찰현미밥              |       |       |
|        | 참치김치찌개            | 사골떡국              | 김치콩나물국            | 장터국밥               | 콘스프               |       |       |
|        | 한우사태찜             | 두부조림              | 훈제오리/소스/무쌈        | 닭다리살대파구이           | 함박스테이크/소스         |       |       |
|        | 콩나물무침             | 양송이햄볶음            | 탕평채               | 오이생채               | 스크램블에그/가지야채볶음     |       |       |
|        | 모닝롤빵/블루베리잼        | 완두앙금빵             | 초코머핀              | 우리별꿀카스테라           | 우유식빵/딸기잼          |       |       |
|        | 바나나/후르츠링          | 청포도/크리치오          | 골드키위/그레놀라         | 대추토마토/콘앤스위트        | 수박/오레오오즈          |       |       |
|        | 깍두기/샐러드/우유/김      | 포기김치/샐러드/우유/김     | 포기김치/샐러드/우유/김     | 깍두기/샐러드/우유/김       | 포기김치/샐러드/우유/김     |       |       |
| kcal/g | 505.16kcal/26.55g | 686.94kcal/23.21g | 716.07kcal/26.1g  | 601.65kcal/29.32g  | 842.77kcal/30.24g |       |       |
| 중식     | 나시고랭볶음밥           | 참쌀밥               | 참쌀밥               | 자장밥                | 참쌀밥               |       |       |
|        |                   | 쇠고기미역국            | 순대국밥&부추           |                    | 감자옹심이국            |       |       |
|        | 열무소면              | 돈육간장불고기           | 닭강정               | 계란파국               | 연양식불고기/파채         |       |       |
|        | 닭다리랑치즈볼           | 계란찜               | 어묵채볶음             | 별이내리는참쌀탕수육/소스      | 코다리조림             |       |       |
|        | 공심채볶음             | 청상추&쌈장            | 브로컬리초회            | 단호박샐러드             | 새송이버섯볶음           |       |       |
|        | 포기김치              | 오이김치              | 깍두기               | 포기김치/단무지           | 포기김치              |       |       |
|        | 토마토/양파요구르트        | 워터젤리(선택)          | 듀오양양얇             | 가나초코우유(푸르밀)        | 비요뜨               |       |       |
| kcal/g | 955.96kcal/40.57g | 676.74kcal/31.35g | 915.37kcal/35.83g | 891.72kcal/30.96g  | 803.34kcal/52.21g |       |       |
| 석식     | 찰흑미밥              | 혼합잡곡밥             | * 깍두기볶음밥          | 참쌀밥                |                   |       |       |
|        | 우거지감자탕            | 근대된장국             |                   | 쇠고기무국              |                   |       |       |
|        | 삼치데리야끼구이          | 닭볶음탕              | 미소장국              | 완자전/케찹             |                   |       |       |
|        | 당면잡채              | 고구마그라탕            | 파인애플&불고기수제피자      | 낙지떡볶음              |                   |       |       |
|        | 야채스틱/쌈장           | 무말랭이무침/1회용김       | 수제생선가스/콘소스        | 돌자반볶음              |                   |       |       |
|        | 깍두기               | 포기김치              | 포기김치              | 포기김치               |                   |       |       |
|        | 오렌지나무             | 생크림요거트            | 레드자몽에이드           | 오렌지                |                   |       |       |
| kcal/g | 848.22kcal/25.39g | 1082.12kcal/33.3g | 1049.01kcal/39.7g | 1017.17kcal/35.28g |                   |       |       |
| 간식     | 퀴진크리스피핫도그/케찹      | 로제스파게티            | 군만두(비비고)          | 뭇난이감자치즈빵           |                   |       |       |
|        | 게토레이              | 카프리썬              | 매실주스              | 아침에주스              |                   |       |       |

\* 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<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 06월 01일(월)                                                                                                                                | 06월 02일(화)                                                                                                                                                                                    | 06월 03일(수)                                                                                                          | 06월 04일(목)                                                                                                | 06월 05일(금)                                                                                                                     |
|----------------|-----------|-----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |           |           |            | • 참쌀밥(조식)<br>• 모닝롤빵/블루베리빵<br>(1.2.5.6.13)<br>• 참치김치찌개.(5.6.9)<br>• 한우사태찜<br>• 콩나물우침(5.13)<br>• 바나나<br>• 후르츠링(시리얼)(5.6)<br>• 샐러드+우유+돌김+깍두기 | • 찰현미밥(조식)<br>• 사골떡국<br>• 두부조림(조식)(5.6.13)<br>• 견과류(아침제공)<br>• 양송이햄볶음(조식)(1.2.5.6.10.15.16)<br>• 샐러드드레싱(1.2.4.5.6)<br>• 크리치오(시리얼)(2.5)<br>• 청포도<br>• 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9)<br>• 원두앙금빵(1.2.5.6) | • 찰현미밥(조식)<br>• 초코머핀<br>• 김치콩나물국<br>• 탕평채<br>• 훈제오리&머스터드&무쌈<br>• 골드키위<br>• 그레놀라(시리얼)(5.6)<br>• 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9) | • 찰현미밥<br>• 우리별꿀카스테라<br>• 장터국밥.<br>• 오이생채<br>• 닭다리살대파구이<br>• 대추토마토(12)<br>• 콘앤스위트(5.6)<br>• 샐러드+우유+돌김+깍두기 | • 찰현미밥(조식)<br>• 우유식빵/딸기잼(13)<br>• 콘스프<br>• 가지야채볶음<br>• 스크램블에그(액상란)/케첩<br>• 수제햄박스테이크/데미소스<br>• 수박<br>• 오레오오즈<br>• 샐러드+우유+김+포기김치 |
| 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                                                                                                                            |
| 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                                                                                                                            |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량                                                                                                                                       | 영양량                                                                                                                                                                                           | 영양량                                                                                                                 | 영양량                                                                                                       | 영양량                                                                                                                            |
| 에너지(kcal)      | 824.40    | 824.40    | -18.67     | 505.16                                                                                                                                    | 686.94                                                                                                                                                                                        | 716.07                                                                                                              | 601.65                                                                                                    | 842.77                                                                                                                         |
| 탄수화물(g)        | 0.00      | 0.00      | 50.06      | 68.59                                                                                                                                     | 94.50                                                                                                                                                                                         | 74.56                                                                                                               | 79.69                                                                                                     | 102.28                                                                                                                         |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 16.16      | 26.55                                                                                                                                     | 23.21                                                                                                                                                                                         | 26.10                                                                                                               | 29.32                                                                                                     | 30.24                                                                                                                          |
| 지방(g)          | 0.00      | 0.00      | 33.78      | 13.40                                                                                                                                     | 25.78                                                                                                                                                                                         | 34.44                                                                                                               | 18.02                                                                                                     | 34.18                                                                                                                          |
| 비타민A(μg RAE)   | 189.00    | 267.00    | 272.33     | 230.74                                                                                                                                    | 178.37                                                                                                                                                                                        | 205.17                                                                                                              | 380.81                                                                                                    | 366.55                                                                                                                         |
| 티아민(mg)        | 0.34      | 0.42      | 0.93       | 0.30                                                                                                                                      | 0.30                                                                                                                                                                                          | 0.41                                                                                                                | 0.65                                                                                                      | 3.01                                                                                                                           |
| 리보플라빈(mg)      | 0.44      | 0.51      | 0.86       | 0.74                                                                                                                                      | 0.83                                                                                                                                                                                          | 0.70                                                                                                                | 0.93                                                                                                      | 1.07                                                                                                                           |
| 비타민C(mg)       | 28.30     | 37.30     | 33.54      | 22.61                                                                                                                                     | 18.13                                                                                                                                                                                         | 63.05                                                                                                               | 30.56                                                                                                     | 33.34                                                                                                                          |
| 칼슘(mg)         | 277.00    | 338.00    | 323.57     | 280.97                                                                                                                                    | 337.95                                                                                                                                                                                        | 350.21                                                                                                              | 288.74                                                                                                    | 359.96                                                                                                                         |
| 철분(mg)         | 3.90      | 5.20      | 3.08       | 3.26                                                                                                                                      | 2.65                                                                                                                                                                                          | 2.56                                                                                                                | 3.16                                                                                                      | 3.75                                                                                                                           |

\* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

|                |           |           |            |                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                   |                                                                                              |                                                                                     |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 06월 01일(월)                                                                                     | 06월 02일(화)                                                                                       | 06월 03일(수)                                                                        | 06월 04일(목)                                                                                   | 06월 05일(금)                                                                          |
|                |           |           |            | · 나시고랭볶음밥<br>· 열무소면<br>· 공심채볶음<br>· 닭다리랑치즈볼<br>(1.5.6.15.16)<br>· 포기김치(9)<br>· 앙팡요구르트<br>· 토마토 | · 찹쌀밥<br>· 쇠고기미역국(5.6.16)<br>· 계란찜(액란)<br>· 돈육간장불고기<br>· 오이김치(9)<br>· 워터젤리(11)<br>· 청상추쌈/쌈장(5.6) | · 찹쌀밥<br>· 순대국밥&부추(5.6.16)<br>· 브로컬리초회<br>· 닭강정<br>· 어묵채볶음<br>· 깍두기<br>· 듀오안양암(2) | · 짜장밥<br>· 계란파국<br>· 단무지<br>· 단호박샐러드<br>· 별이내리는찹쌀탕수육/소스(1.5.6.10)<br>· 포기김치<br>· 가나초코우유(푸르밀) | · 찹쌀밥<br>· 감자용심이국(17)<br>· 새송이버섯볶음<br>· 연양식불고기/ 파채<br>· 코다리조림<br>· 포기김치<br>· 비요뜨(2) |
| 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                                                                                 |
| 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                                                                                 |
| 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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량                                                                                            | 영양량                                                                                              | 영양량                                                                               | 영양량                                                                                          | 영양량                                                                                 |
| 에너지(kcal)      | 824.40    | 824.40    | 2.94       | 955.96                                                                                         | 676.74                                                                                           | 915.37                                                                            | 891.72                                                                                       | 803.34                                                                              |
| 탄수화물(g)        | 0.00      | 0.00      | 58.43      | 132.06                                                                                         | 99.41                                                                                            | 151.52                                                                            | 126.95                                                                                       | 104.76                                                                              |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 18.15      | 40.57                                                                                          | 31.35                                                                                            | 35.83                                                                             | 30.96                                                                                        | 52.21                                                                               |
| 지방(g)          | 0.00      | 0.00      | 23.42      | 29.35                                                                                          | 15.33                                                                                            | 16.60                                                                             | 28.31                                                                                        | 19.92                                                                               |
| 비타민A(㎍ RAE)    | 189.00    | 267.00    | 147.11     | 260.12                                                                                         | 126.12                                                                                           | 48.27                                                                             | 147.63                                                                                       | 153.43                                                                              |
| 티아민(mg)        | 0.34      | 0.42      | 0.43       | 0.41                                                                                           | 0.60                                                                                             | 0.37                                                                              | 0.44                                                                                         | 0.34                                                                                |
| 리보플라빈(mg)      | 0.44      | 0.51      | 0.81       | 1.24                                                                                           | 0.45                                                                                             | 0.31                                                                              | 1.33                                                                                         | 0.74                                                                                |
| 비타민C(mg)       | 28.30     | 37.30     | 12.43      | 22.05                                                                                          | 3.26                                                                                             | 6.95                                                                              | 11.57                                                                                        | 18.30                                                                               |
| 칼슘(mg)         | 277.00    | 338.00    | 279.95     | 212.53                                                                                         | 132.25                                                                                           | 213.23                                                                            | 413.30                                                                                       | 428.45                                                                              |
| 철분(mg)         | 3.90      | 5.20      | 5.26       | 4.48                                                                                           | 3.08                                                                                             | 3.23                                                                              | 10.21                                                                                        | 5.32                                                                                |

\* 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 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, 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

(석식)

|                |           |           |            |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                           |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 주간<br>학교급식 영양량 |           |           |            | 06월 01일(월)<br>· 찹쌀미밥<br>· 우거지감자탕(5.6.10)<br>· 당면잡채<br>· 간식/퀴진크리스피핫도그/케첩+게토레이(1.2.5.6.10.16)<br>· 삼치데리야끼구이(5.6.13)<br>· 짬두기(9)<br>· 오렌지나무<br>· 야채스틱(파프리카)+쌈장(5.6) | 06월 02일(화)<br>· 혼합잡곡밥(5)<br>· 로제스파게티+카프리썬(5.12.13)<br>· 근대원장국(5.6)<br>· 닭볶음탕<br>· 무말랭이무침<br>· 고구마그라탕<br>· 포기김치<br>· 1회용김<br>· 생크림요거트 | 06월 03일(수)<br>· 짬두기볶음밥<br>· 파인애플&불고기수제피자(1.2.5.6.10.12.15.16)<br>· 미소장국<br>· 간식/군만두&초간장+매실주스(1.5.6.10.16.18)<br>· 수제생선까스/콘소스<br>· 포기김치<br>· 레드자몽에이드 | 06월 04일(목)<br>· 참쌀밥<br>· 쇠고기무국<br>· 돌자반볶음<br>· 낙지떡볶음<br>· 원자전&케첩<br>· 포기김치<br>· 오렌지<br>· 간식/뽕난이치즈감자빵+아침에주스(1.2.5.6) | 06월 05일(금)<br>· 혼합잡곡밥<br>· 통배추국<br>· 한우갈비찜<br>· 부추생채<br>· 동태전(1.5.6)<br>· 알타리김치<br>· 1회용김 |
| 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                                                                                                             | 국내산                                                                                       |
| 닭고기/가공품        |           |           |            | 국내산                                                                                                                                                              | 국내산                                                                                                                                  | 국내산                                                                                                                                                 | 국내산/국내산                                                                                                             | 국내산                                                                                       |
| 오리고기/가공품       |           |           |            | 국내산                                                                                                                                                              | 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                                                                                                                                                 | 국내산                                                                                                                 | 중국산                                                                                       |
| 명태/가공품         |           |           |            | 러시아                                                                                                                                                              | 러시아                                                                                                                                  | 러시아                                                                                                                                                 | 러시아                                                                                                                 | 러시아                                                                                       |
| 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                                                                                       |
| 디랑어/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<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 주평균<br>섭취량 | 영양량                                                                                                                                                              | 영양량                                                                                                                                  | 영양량                                                                                                                                                 | 영양량                                                                                                                 | 영양량                                                                                       |
| 에너지(kcal)      | 824.40    | 824.40    | 22.64      | 848.22                                                                                                                                                           | 1,082.12                                                                                                                             | 1,049.01                                                                                                                                            | 1,017.17                                                                                                            | 1,058.83                                                                                  |
| 탄수화물(g)        | 0.00      | 0.00      | 60.42      | 152.52                                                                                                                                                           | 171.59                                                                                                                               | 143.72                                                                                                                                              | 164.08                                                                                                              | 122.04                                                                                    |
| 단백질(g)         | 18.40     | 18.40     | 14.05      | 25.39                                                                                                                                                            | 33.30                                                                                                                                | 39.70                                                                                                                                               | 35.28                                                                                                               | 41.70                                                                                     |
| 지방(g)          | 0.00      | 0.00      | 25.53      | 14.34                                                                                                                                                            | 27.82                                                                                                                                | 34.54                                                                                                                                               | 23.40                                                                                                               | 41.47                                                                                     |
| 비타민A(μg RAE)   | 189.00    | 267.00    | 180.75     | 75.40                                                                                                                                                            | 298.52                                                                                                                               | 72.09                                                                                                                                               | 113.13                                                                                                              | 344.59                                                                                    |
| 티아민(mg)        | 0.34      | 0.42      | 0.78       | 0.44                                                                                                                                                             | 1.90                                                                                                                                 | 0.64                                                                                                                                                | 0.59                                                                                                                | 0.33                                                                                      |
| 리보플라빈(mg)      | 0.44      | 0.51      | 0.66       | 0.46                                                                                                                                                             | 0.74                                                                                                                                 | 0.58                                                                                                                                                | 0.57                                                                                                                | 0.96                                                                                      |
| 비타민C(mg)       | 28.30     | 37.30     | 50.82      | 50.18                                                                                                                                                            | 87.05                                                                                                                                | 32.95                                                                                                                                               | 51.16                                                                                                               | 32.76                                                                                     |
| 칼슘(mg)         | 277.00    | 338.00    | 246.42     | 188.56                                                                                                                                                           | 340.65                                                                                                                               | 385.14                                                                                                                                              | 99.24                                                                                                               | 218.51                                                                                    |
| 철분(mg)         | 3.90      | 5.20      | 4.96       | 3.82                                                                                                                                                             | 3.39                                                                                                                                 | 4.43                                                                                                                                                | 5.26                                                                                                                | 7.88                                                                                      |

\* 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 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.갯

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

양은 충분하게 제공되고 있으니 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.