

주간식단표

기간 2026년 6월 8일 ~ 2026년 6월 14일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 김정현

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일	6월 13일	6월 14일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	어묵국	통배추국	북어채계란국	근대된장국	떡만두국		
	미나리제육볶음	한우불고기	지코바&김가루&마요네즈	오삼불고기	떡갈비야채볶음		
	연두부찜/양념간장	브로콜리초회	애호박볶음	청포묵김가루무침	가자미조림		
	우유가죽은뽀로로케익	모닝롤빵/포도빵	산딸기등백롤케익	순수우유후레쉬번	꼬마부시맨빵/크림치즈		
	오렌지/아몬드후레이크	골드파인애플/크리치오	메론/오곡코코볼	청포도/그레놀라	대추토마토/콘앤스위트		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	538kcal/24.71g	623.06kcal/26.21g	868.34kcal/35.07g	640.05kcal/18.56g	725.63kcal/29.94g		
중식	찰흑미밥	참쌀밥	일식카레라이스	후라가케밥	치킨마요네즈덮밥		
	놀부부대찌개-아워홈	짬뽕수제비국		김치우동			
	쇠고기구이/참깨소스	뿌링글치킨	타라곤허브목살스테이크(초록푸드)	눈꽃등심돈가스(100g)/소스	매운콩나물국		
	계란찜	콩나물우침/1회용김	아스파라거스버섯볶음	지중해식샐러드	에그타르트		
	영양부추무침/1회용김	아이스망고샐러드	살구잼파이	어항소스가지볶음	골뱅이파스타무침		
	알타리김치	알타리김치	포기김치/오이탕탕이	깍두기	포기김치		
	장프로바이오틱	꿀단지(선택)	포도주스(지역)	양파요구르트	수제자몽에이드/오렌지		
kcal/g	943.14kcal/46.01g	926.65kcal/43.98g	712.18kcal/23.54g	977.59kcal/26.27g	972.05kcal/39.87g		
석식	혼합잡곡밥	보리밥	찰현미밥	차수수밥			
	스키야끼	들깨미역국	한우육개장	감자탕			
	분모자로제찜닭	돼지갈비김치찜	크림새우(수제)	훈제오리냉채			
	애호박전	별이내리는명태까스/소스	메추리알조림	잡채			
	아몬드멸치볶음	치커리유자청무침	야채스틱/쌈장	돌자반볶음			
	포기김치	열무김치	깍두기	깍두기			
	골드키위	쁘띠첼	요거트	밀꾸즈			
kcal/g	934.9kcal/30.19g	908.18kcal/32.72g	844.96kcal/37.43g	1330.93kcal/40.26g			
간식	우리밀과배기	한끼통살주먹밥	추러스	떡볶이&오징어튀김			
	카프리썬	2%음료	아침에주스	배지밀			

* 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),꾸꾸미(베트남산), 아귀(국산), 다랑어(참치캔 원양산) 식육가공품(국산외만 별도표시) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산) 오징어(국산),꽃게(국산),참조기(굴비:국산), 어묵(수입산)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 08일(월)	06월 09일(화)	06월 10일(수)	06월 11일(목)	06월 12일(금)
				· 참쌀밥(조식) · 우유가죽은뽕로케익(1.2.5.6) · 어묵국(1.5.6) · 연두부+양념장 · 미나리제육볶음(굴소스)(5.6.13.18) · 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) · 오렌지 · 샐러드+우유+돌김+포기김치	· 찰현미밥 · 모닝롤빵/포도빵(1.2.5.6.13) · 통배추국(5.6) · 브로콜리초화(5.6.13) · 아침견과류(14) · 한우불고기 · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13) · 크리치오(시리얼)(2.5) · 골드파인애플 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥 · 산딸기등뽕로케이크(1.2.5.6) · 북어채계란국 · 지코바치킨(1.5.6.12.13.15) · 애호박볶음 · 메론 · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9) · 오곡코코볼(시리얼)(2.5.6)	· 찰현미밥(조식) · 까망베르후레쉬번(1.2.5.6) · 근대된장국(5.6) · 청포묵김가루우침 · 오삼불고기(13) · 그레놀라(시리얼)(5.6) · 청포도 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9)	· 찰현미밥 · 떡만두국(1.5.6.10.15.16.18) · 떡갈비야채볶음(5.6.10.15.16.18) · 가자미조림(5.6) · 대추토마토(12) · 콘앤스위트(5.6) · 꼬마부시브레드 & 크림치즈(팍)(2) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
양고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
방어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	-17.64	538.00	623.06	868.34	640.05	725.63
탄수화물(g)	0.00	0.00	50.48	68.49	83.77	103.21	83.47	90.73
단백질(g)	18.40	18.40	15.80	24.71	26.21	35.07	18.56	29.94
지방(g)	0.00	0.00	33.72	18.14	21.43	34.92	26.08	27.01
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	250.07	208.47	171.30	262.27	245.23	363.08
티아민(mg)	0.34	0.42	0.59	0.65	0.29	0.41	0.44	1.15
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.80	0.76	0.85	0.81	0.74	0.86
비타민C(mg)	28.30	37.30	26.58	35.16	40.86	13.89	17.14	25.85
칼슘(mg)	277.00	338.00	332.15	349.63	371.07	273.64	318.31	348.12
철분(mg)	3.90	5.20	3.14	3.72	3.47	2.62	1.98	3.91

* 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/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

* 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 08일(월)	06월 09일(화)	06월 10일(수)	06월 11일(목)	06월 12일(금)
				- 찰흑미밥 - 놀부부대찌개 (5.6.9.10.12) - 계란찜(1) - 영양부추무침 - 쇠고기구이+참깨소스(5.6.16) - 알타리김치(9) 1회용김 - 장프로바이오틱스(2)	- 찰쌀밥(조식) - 짬뽕수제비국 (5.6.9.10.13.17.18) - 아이스망고샐러드 - 콩나물무침(5.13) - 뿌링클치킨 (2.5.6.13.15) - 알타리김치(9) 1회용김 - 꿀단지(2)	- 쇠고기일식카레라이스 (2.5.6.12.13.16.18) - 살구썸파이 (1.2.5.6) - 아스파라거스버섯볶음 - 오이탕탕이(13) - 타라곤허브목살스테이크(10) - 포기김치 - 포도주스(지역)(13)	- 후리가케밥 - 김치우동 (1.5.6.9.13) - 지중해식샐러드 (2.12.13) - 어항가지볶음 (조)(5.6.13.18) - 눈꽃등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.13) - 깍두기(9) - 양파요구르트(2)	- 매콤콩나물국 - 골뱅이파스타무침 (1.5.6.13) - 포기김치 - 에그타르트 (1.2.5.6) - 치킨마요네즈덮밥 (1.5.6.13.15) - 수제자용에이드(13) - 오렌지
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
양고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다량어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
방어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	9.94	943.14	926.65	712.18	977.59	972.05
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.16	97.83	132.06	107.88	140.30	138.97
단백질(g)	18.40	18.40	16.06	46.01	43.98	23.54	26.27	39.87
지방(g)	0.00	0.00	28.78	38.19	23.58	20.19	33.27	27.85
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	189.02	115.64	499.97	64.52	84.00	180.99
티아민(mg)	0.34	0.42	2.20	8.45	0.66	0.79	0.39	0.72
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.59	0.55	0.81	0.43	0.47	0.68
비타민C(mg)	28.30	37.30	17.46	5.16	16.19	7.96	13.03	44.98
칼슘(mg)	277.00	338.00	287.35	238.78	654.08	69.71	321.80	152.38
철분(mg)	3.90	5.20	3.78	5.44	3.35	2.05	3.27	4.78

* 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

- 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 08일(월) · 혼합잡곡밥(5) · 스끼야끼 · 분모자로제짬닭(5.15) · 잔멸치아몬드볶음(13) · 애호박전(판란)(6) · 포기김치 · 골드키위 · 간식/우리밀과배기+카프리썬(1.2.5.6.13)	06월 09일(화) · 간식/한끼통살주먹밥+2%음료(1.2.5.6.10.15.16) · 보리밥 · 들깨미역국 · 돼지갈비김치찜(5.6.9.13) · 키치리유자청무침(13) · 별이내리는명태가스/소스(1.5.6) · 열무김치(9) · 뽕피첼	06월 10일(수) · 찰현미밥 · 한우육개장(1.16) · 메추리알조림(1.13) · 크림새우(수제)(5.6.13) · 깍두기(9) · 요거트(2) · 간식/추로스+아침에주스(1.2.5.6.13) · 야채스틱(파프리카)+쌈장(5.6)	06월 11일(목) · 차수수밥 · 감자탕(5.6.10) · 잡채 · 훈제오리냉채(13) · 돌자반볶음 · 깍두기(9) · 밀꾸즈(1.2.5) · 간식/떡볶이&오징어튀김+베지밀(1.5.6.13.17)	06월 12일(금)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)/국내산	
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		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산	
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아산	
고등어/가공품							국내산	
갈치/가공품							국내산	
오징어/가공품							국내산	
꽃게/가공품							국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	
전복/가공품				국내산	국내산	국내산		
방어/가공품				국내산	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	21.88	934.90	908.18	844.96	1,330.93	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.06	160.47	120.58	110.81	192.66	
단백질(g)	18.40	18.40	13.97	30.19	32.72	37.43	40.26	
지방(g)	0.00	0.00	27.97	19.13	31.55	28.47	46.02	
비타민A(μgRAE)	189.00	267.00	177.82	108.30	154.32	103.60	345.04	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.76	1.06	0.61	0.52	0.84	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.75	0.72	0.65	0.62	1.01	
비타민C(mg)	28.30	37.30	54.72	118.62	14.63	38.58	47.04	
칼슘(mg)	277.00	338.00	260.92	200.75	195.76	250.97	396.22	
철분(mg)	3.90	5.20	5.26	7.64	2.78	4.74	5.89	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 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 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.

제공 양은 충분히 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.