

주 간 식 단 표

기 간 2026년 6월 15일 ~ 2026년 6월 21일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 임채은

저탄소식단(중식)

단오

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일	6월 21일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	북어채우국	된장찌개	장터국밥	돈육김치찌개	한우사골떡국		
	차돌박이숙주볶음	제육볶음	한우장조림	한우불고기	닭다리살데리야끼구이		
	계란찜	진미채호두볶음	감자채볶음	숙주나물	두부조림		
	꼬마부시맨빵/버터	샌드위치식빵/블루베리잼	우리별꿀카스테라	미니크로와상/포도잼	소보로단팥빵(신세계)		
	바나나/초코칩스	골드파인애플/아몬드후레이크	포도/오레오오즈	멜론/후르츠링	배/그래놀라		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	560.12kcal/22.66g	649.43kcal/25.28g	564.84kcal/26.15g	543.05kcal/26.98g	679.46kcal/29.34g		
중식	혼합잡곡밥	참쌀밥	참쌀밥	* 산채비빔밥*	참쌀밥		
	도토리묵사발	한우설렁탕	미소장국	들깨우채국	쌀국수		
	춘천닭갈비	두부김치	고소한후라이드치킨/소스	계란후라이	돼지갈비구이		
	햇고구마순볶음	치즈갈릭연어스테이크	볶음우동	트리플베리페스츰리	사각어묵볶음		
	문어포파리고추조림	야채스틱/쌈장	치커리유자청무침	두부강정	영양부추무침/구이김		
	열무김치	깍두기	열무김치	포기김치	포기김치		
	듀오안양양	요플레	냉미숫가루/토마토	아침에주스(사과)	살짝콩구리취참쌀떡/매실차		
kcal/g	820.22kcal/38.71g	728.96kcal/40.37g	884.08kcal/41.19g	1039.57kcal/34.1g	1008.27kcal/41.34g		
석식	찰흑미밥	차수수밥	참쌀밥	차조밥			
	쇠고기미역국	순두부찌개	어묵탕	호박고추장찌개			
	꺄바로우/소스	안동찜닭	매운돼지갈비찜	삼겹살구이			
	눈꽃치즈떡볶이	새우입은연근튀김	게맛살전	파라고추멸치볶음			
	오이생채	꽃상추들깨가루무침/1회용김	콩나물무침	청상추&깻잎/쌈장			
	포기김치	포기김치	포기김치	파김치			
	미니밀초코	수박	쁘띠첼	보로로와친구들			
kcal/g	1209.46kcal/36.91g	1046.16kcal/35.13g	909.49kcal/36.83g	1267.21kcal/34.95g			
간식	구운란	불고기크림브리또	우리밀딸기잼소보로파이	십원빵			
	비락식혜	따옴주스	저지방우유	파워에이드			

* 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

주간 학교급식 영양량				06월 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)	06월 19일(금)
				· 찰현미밥(조식) · 북어채우국 · 계란찜(액란)(1) · 차돌박이숙주볶음 · 바나나 · 초코칩스(시리얼)(5.6) · 꼬마부시브레드 & 버터(1.2.5.6) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6) · 건과류(아침제공) · 제육볶음(5.6.10.13) · 진미채호두볶음(5.6.13.14.17) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13) · 골드파인애플 · 샌드위치식빵/블루베리빵(2.5.6.13) · 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9)	· 찰현미밥(조식) · 우리별꿀카스테라(1.2.5.6) · 장터국밥(5.6.16) · 한우장조림(1.16) · 감자채볶음 · 오레오오즈(5.6) · 포도 · 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 미니크로와상&포도잼(1.2.5.6.13) · 돈육김치찌개 · 숙주나물 · 한우불고기(5.6.13.16) · 메론 · 후르츠링(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 소보로단팥빵(1.2.5.6) · 사골떡국 · 두부조림(조식)(5.6.13) · 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15) · 그레놀라(시리얼)(5.6) · 배 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9)
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	~27.30	560.12	649.43	564.84	543.05	679.46
탄수화물(g)	0.00	0.00	53.24	65.20	87.01	78.59	73.36	93.07
단백질(g)	18.40	18.40	17.48	22.66	25.28	26.15	26.98	29.34
지방(g)	0.00	0.00	29.29	22.48	22.75	15.58	15.52	20.80
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	218.11	191.16	203.01	260.33	240.94	195.09
티아민(mg)	0.34	0.42	0.38	0.29	0.48	0.42	0.39	0.32
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.87	0.91	0.78	0.97	0.92	0.76
비타민C(mg)	28.30	37.30	28.16	29.69	47.63	26.17	24.30	13.00
칼슘(mg)	277.00	338.00	307.93	245.21	351.10	305.85	336.75	300.75
철분(mg)	3.90	5.20	2.86	2.77	2.21	3.35	3.71	2.25

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

주간 학교급식 영양량				06월 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)	06월 19일(금)
				• 혼합잡곡밥 • 도토리묵사발 (5.6.9.13.16) • 문어포파리고추볶음(13) • 춘천닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 햇고구마순볶음(5.6) • 열무김치(9) • 듀오안양양(2)	• 참쌀밥 • 설렁탕 • 두부김치(5.9) • 갈릭치즈연어스테이크 • 깍두기(9) • 요플레(2) • 야채스틱+쌈장	• 참쌀밥 • 미소장국(5.6) • 치커리유자청무침(13) • 볶음우동 (2.5.6.9.12.13.16.17.18) • 고소한후라이드치킨/소스(15) • 열무김치(9) • 미숫가루(13) • 토마토(12)	• 산채비빔밥(5.6) • 트리플베리페스츰리(1.2.5.6) • 들깨우채국 • 계란후라이(1) • 두부강정 • 포기김치(9) • 아침에주스	• 참쌀밥 • 쌀국수(숙주/레몬/고수/양파) • 영양부추무침 • 사각어묵볶음 • 구이김 • 돼지갈비구이(5.6.10.13.18) • 포기김치(9) • 살짝콩수리취참쌀떡 • 매실차
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	8.71	820.22	728.96	884.08	1,039.57	1,008.27
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.98	112.11	81.33	126.03	159.96	143.95
단백질(g)	18.40	18.40	17.58	38.71	40.37	41.19	34.10	41.34
지방(g)	0.00	0.00	26.44	23.17	25.30	22.57	32.77	27.06
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	163.68	168.17	168.10	159.05	277.84	45.24
티아민(mg)	0.34	0.42	0.48	0.39	0.27	0.39	0.35	1.00
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.71	0.96	0.61	0.55	0.87	0.58
비타민C(mg)	28.30	37.30	20.16	9.83	15.49	17.95	48.67	8.87
칼슘(mg)	277.00	338.00	280.52	278.71	289.48	372.52	359.96	101.93
철분(mg)	3.90	5.20	4.28	2.75	5.14	3.81	5.84	3.84

* 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 찌쌀을 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

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 15일(월)	06월 16일(화)	06월 17일(수)	06월 18일(목)	06월 19일(금)
				• 찹쌀미밥 • 쇠고기미역국(한우) • 오이생채 • 눈꽃치즈떡볶이 • 껌바로우(뽕메이트)/소스(1.5.6.10) • 포기김치(9) • 간식/구운계란&비락식혜(1) • 미니밀크초코(1.2.5)	• 차수수밥 • 순두부찌개 • 꽃상추들깨가루무침 • 안동찜닭 • 새우입은연근튀김(1.5.6.9) • 포기김치(9) • 간식/불고기크림브리또+따옴주스(1.2.5.6.10.16) • 1회용김 • 수박	• 찹쌀밥 • 어묵탕(1.5.6) • 매운돼지칼비찜(5.6.10.13) • 콩나물무침(5) • 게맛살전 • 포기김치(9) • 간식/우리밀말기잼소보로파이&저지방우유(1.2.5.6) • 뽕찜젤	• 차조밥 • 호박고추장찌개(5.6) • 잔멸치파리고추볶음(5.6.13) • 상추&갯잎/쌈장(5.6) • 생삼겹살구이(10) • 파김치(9) • 간식/심원뽕&파워에이드(캔)(2.5.6) • 뽕로와와친구들(2)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
양고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	
전복/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
방어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	34.41	1,209.46	1,046.16	909.49	1,267.21	
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.23	174.21	165.65	111.06	142.98	
단백질(g)	18.40	18.40	13.13	36.91	35.13	36.83	34.95	
지방(g)	0.00	0.00	32.64	39.10	26.24	34.76	58.77	
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	191.34	235.83	182.07	202.83	144.62	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.67	0.63	0.57	0.59	0.91	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.56	0.66	0.36	0.68	0.53	
비타민C(mg)	28.30	37.30	27.94	9.82	76.98	9.16	15.80	
칼슘(mg)	277.00	338.00	238.43	210.01	231.01	346.65	166.05	
철분(mg)	3.90	5.20	6.04	11.25	3.94	2.43	6.54	

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

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

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 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.갯

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는양과 잔반량이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다
충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.