

주간식단표

기간 2026년 6월 22일 ~ 2026년 6월 28일

(에너지kcal/단백질g)

DeliciAs Day

영양사 :김정현

호국보훈의 달

독일특식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일	6월 27일	6월 28일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	근대된장국	참치김치찌개	쇠고기무국	된장찌개	김치콩나물국		
	돈육콩나물볶음	한우사태찜	가자미카레구이	한우불고기	소보로메추리알조림		
	감자조림	브로콜리초회	비엔나소시지채볶음	참치마요네즈/깻잎지무침	닭다리살바베큐소스구이		
	미니샌드(두레)	모카크림빵	촉촉하고구마케익	샌드위치식빵/사과잼	실키롤케이크		
	골드키위/오레오오즈	골드파인애플/콘앤스위트	메론/오코코코볼	자두/그래놀라	대추토마토/아몬드후레이크		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김		
kcal/g	536.44kcal/21.43g	705.02kcal/28.47g	597.55kcal/22.01g	628.73kcal/26.85g	661kcal/30.67g		
중식	참쌀밥	찰현미밥	추가밥	혼합잡곡밥	모닝빵&딸기잼/추가밥		
	북어채무국	육개장칼국수	미소장국	쇠고기미역국	크림스프		
	치즈불닭	오리구이&들깨초장	미트소스스파게티/마늘빵	닭날개오븐구이/소스(선택)	수제슈니첼/데미소스		
	연두부찜/양념간장	돌자반볶음	돈안심참스테이크	두부조림	독일식소시지구이/허니머스터드		
	치커리유자청무침/구이김	오이생채	열대과일샐러드	햇고구마순들깨볶음	독일식감자샐러드		
	포기김치	포기김치	포기김치/오이피클	포기김치	무말랭이무침		
	그릭요거트(방그레)	듀오안	oh음료(선택)	마카롱/포도주스	수박/말크티		
kcal/g	861.97kcal/41.26g	1118.1kcal/42.65g	849.9kcal/51.11g	817.99kcal/31.12g	1232.27kcal/52.45g		
석식	보리밥/약고추장	하이라이스	참쌀밥	차수수밥			
	수제비국& 김가루		어묵탕	나주곰탕			
	콩치조림	어니언크리미치킨	마라상귀	코다리조림			
	계란후라이	양송이버섯볶음	눈꽃감자크로켓/케첩	만두탕수/구이김			
	비빔야채	진미채무침	참나물무침/구이김	아삭이고추쌈장무침			
	열무김치	포기김치	포기김치	깍두기			
	청포도에이드/대추토마토	오렌지	생크림요거트	앙팡요구르트			
kcal/g	986.27kcal/37.65g	1140.82kcal/35.65g	1039.37kcal/43.17g	918.08kcal/38.44g			
간식	카고피자(97판)	꿀설기	잔치국수	크로플			
	알로에주스	카프리썬	바나나	나뭇잎아이스크림			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀,백미,현미,참쌀, 흑미,누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산), 두부,콩비지(국내산), 낙지(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 아귀(국산), 다랑어(참치캔 원양산) 식육가공품(국산외만 별도표시) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산)오징어(국산),꽃게(국산),참조기(굴비:국산), 어묵(수입산)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 22일(월) · 참쌀밥 · 미니샌드(두레주르)(1.2.5.6) · 근대원장국(5.6) · 감자조림(5.6.13) · 돈육콩나물볶음(5.6.10) · 골드키위 · 오레오오즈(5.6) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	06월 23일(화) · 찰현미밥(조식) · 모카크림빵(1.2.5.6) · 참치김치찌개.(5.6.9) · 한우사태찜(5.6.13.16) · 브로컬리초화(5.6.13) · 견과류(아침제공) · 샐러드드레싱(1.2.4.5.6.13) · 골드파인애플 · 콘앤스위트(5.6) · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9)	06월 24일(수) · 축축한고구마케익(파리)(1.2.5.6) · 쇠고기우국(한우)(5.6.16) · 비엔나소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 메론 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9) · 오코코코볼(시리얼)(2.5.6) · 찰현미밥(조식)	06월 25일(목) · 찰현미밥(조식) · 된장찌개(기본)(5.6) · 갯잎지우침(5.6) · 참치마요네즈(피클)(1.5) · 한우불고기(5.6.13.16) · 그레놀라(시리얼)(5.6) · 샌드위치식빵/사과잼(2.5.6.13) · 자두 · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	06월 26일(금) · 찰현미밥(조식) · 살키롤케익 · 김치콩나물국(5.9) · 소보로메추리알조림(1.5.6.13.16) · 닭다리살바베큐구이(6.12.13.15) · 대추토마토(12) · 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+돌김+알타리(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
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	-24.10	536.44	705.02	597.55	628.73	661.00
탄수화물(g)	0.00	0.00	52.12	78.75	93.34	77.50	77.25	78.87
단백질(g)	18.40	18.40	16.63	21.43	28.47	22.01	26.85	30.67
지방(g)	0.00	0.00	31.25	14.62	24.92	21.66	23.21	23.70
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	261.82	280.94	413.11	151.28	179.64	284.15
티아민(mg)	0.34	0.42	0.45	0.52	0.71	0.35	0.31	0.36
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.84	0.97	1.01	0.62	0.74	0.86
비타민C(mg)	28.30	37.30	37.43	62.82	58.29	30.55	17.04	18.45
칼슘(mg)	277.00	338.00	303.42	307.20	317.07	275.87	281.38	335.58
철분(mg)	3.90	5.20	2.98	3.18	3.91	1.69	2.87	3.25

* 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 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25-29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 22일(월)	06월 23일(화)	06월 24일(수)	06월 25일(목)	06월 26일(금)
				· 찹쌀밥 · 복어채무국(5.6) · 연두부짬+양념장(5.6) · 치커리유자청무침(13) · 치즈불닭(2.5.6.13.15) · 구이김 · 포기김치(9) · 그릭요거트(2)	· 찰현미밥 · 육개장칼국수(1.5.6.16) · 오이생채(13) · 돌자반볶음(5) · 오리구이+들깨초장(5.6.13) · 포기김치(9) · 듀오안(2)	· 추가밥 · 미소장국(5.6) · 열대과일샐러드 · 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.13.16) · 돈안심참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 오이피클/포기김치(9) · oh음료(13) · 수제마늘빵(1.2.5.6.13)	· 혼합잡곡밥(5) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16) · 두부조림(5.6.13) · 햇고구마순들깨볶음(5.6) · 닭날개오븐구이&소스(선택)(1.5.13.15) · 포기김치(9) · 포도주스(지역)(13) · 마카롱(1.2.6)	· 추가밥 · 모닝빵(두쥬)/딸기썰(1.2.5.6.13) · 크림스프(1.2.5.6.13.16) · 독일식감자샐러드(1.5.6.10.13) · 무말랭이무침 · 수제슈니첼/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 독일식소시지구이/허니머스터드(1.2.5.6.10.13.15.16) · 수박 · 스메인크티(2.13)
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	18.39	861.97	1,118.10	849.90	817.99	1,232.27
탄수화물(g)	0.00	0.00	50.14	119.56	138.32	113.16	105.09	131.41
단백질(g)	18.40	18.40	18.04	41.26	42.65	51.11	31.12	52.45
지방(g)	0.00	0.00	31.83	22.20	41.87	22.02	30.15	55.15
비타민A(μg BAE)	189.00	267.00	150.17	127.03	150.53	112.50	77.32	283.48
티아민(mg)	0.34	0.42	1.12	0.59	0.51	3.12	0.27	1.12
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.85	0.61	1.34	1.00	0.38	0.92
비타민C(mg)	28.30	37.30	29.86	15.68	14.99	52.35	1.78	64.50
칼슘(mg)	277.00	338.00	255.23	355.51	186.84	268.78	128.78	336.25
철분(mg)	3.90	5.20	3.94	2.68	5.78	4.88	3.31	3.05

* 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, 복어 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

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 22일(월)	06월 23일(화)	06월 24일(수)	06월 25일(목)	06월 26일(금)
				· 보리밥+약고추장 (5.6) · 수제비국.&김가루 (5.6) · 콩치조림(5.6.13) · 계란후라이 · 비빔야채 · 열무김치(9) · 간식/카고피자+알로 에주스 (1.2.5.6.10.11.12.13. 15.16) · 대추토마토(12) · 청포도에이드	· 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16) · 양송이볶음 · 진미채무침 (5.6.13.17) · 어니언크리미치킨 (1.2.5.6.13.15) · 오렌지 · 간식/꿀설기+카프리 션(13)	· 찰쌀밥 · 간식/잔치국수&바나 나(1.5.6.9) · 어묵국(1.5.6) · 참나물무침(13) · 마라상귀 (2.4.5.6.9.10.12.13. 15.16.18) · 눈꽃감자크로켓/케 첩(1.5.6.12) · 포기김치(9) · 생크림요거트(2)	· 차수수밥 · 나주곰탕(1.16) · 아삭이고추쌈장무침 · 꼬마만두탕수 (1.5.6.10.11.13.16.1 8) · 코다리조림(5.6.13) · 구이김 · 깍두기(9) · 양파요구르트(2) · 간식/크로플+나뚜르 아이스크림(1.2.5.6)	· 찰쌀밥 · 부대찌개 · 영양부추무침 · 돌자반볶음 · 고구마그라탕 · 쇠고기구이+참깨소 스 · 깍두기 · 뽕피침
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	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
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
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아산	러시아	러시아	러시아	러시아
고등어/가공품				국내산				
갈치/가공품				국내산				
오징어/가공품				국내산				
꽃게/가공품				국내산				
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어/가공품					원양산	원양산	원양산	원양산
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	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	22.74	986.27	1,140.82	1,039.37	918.08	974.94
탄수화물 (g)	0.00	0.00	56.67	149.79	180.57	153.79	133.21	97.40
단백질(g)	18.40	18.40	15.68	37.65	35.65	43.17	38.44	42.88
지방(g)	0.00	0.00	27.65	26.96	28.36	27.48	26.17	46.05
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	143.54	195.16	70.62	170.41	120.83	160.69
티아민(mg)	0.34	0.42	0.56	0.57	0.82	0.40	0.55	0.46
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.57	0.69	0.33	0.59	0.51	0.73
비타민 C(mg)	28.30	37.30	36.87	29.05	97.94	28.73	14.29	14.32
칼슘(mg)	277.00	338.00	292.49	423.79	114.93	378.31	208.16	337.24
철분(mg)	3.90	5.20	4.78	4.03	2.10	6.00	6.58	5.16

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

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

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외
 - * 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

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

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.

제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.