

주간식단표

기간 2026년 6월 29일 ~ 2026년 7월 5일

영양사 : 임채은

(에너지 kcal/단백질g)		지필고사					
날짜	월	화	수	목	금	토	일
	6월 29일	6월 30일	7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일	7월 5일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥/단호박죽	찰현미밥/인삼닭죽	찰현미밥/쇠고기죽		
	콩나물국밥	어육탕	근대된장국	조랭이떡국	김치콩나물국		
	갈릭치즈연어구이	한우버섯장조림	돈육김치볶음	닭다리살데리야끼구이	미트볼펜네그라탕		
	쇠고기가지볶음	애호박볶음	메추리알조림	브로컬리초회	가자미조림/계란후라이		
	소보로빵	초코머핀	베이글/크림치즈	산딸기등백롤케익	초코왕소라빵		
	바나나/ček스초코	골드파인애플/아몬드후레이크	대추도마토/그래놀라	자두/오곡코코볼	멜론/후르츠링		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김		
kcal/g	527.1kcal/21.16g	631.81kcal/23.54g	650.75kcal/26.55g	687.15kcal/27.54g	609.13kcal/25.93g		
중식	김치볶음밥	참쌀밥	참쌀밥	새우살계란볶음밥	참쌀밥		
		물냉면	쇠고기무국	우동	감자옹심이국		
	팽이된장국	삼겹살구이	분모자로제찜닭	바베큐립	한우불고기		
	치킨타코	잔멸치견과류볶음	문어포파리고추볶음	시저샐러드	골뱅이무침		
	단호박샐러드	청상추&쌈장	콩나물무침	무말랭이무침	도토리묵/양념간장		
	파김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치		
	듀오안양양	수박	행운첼/수제밀크티	사과주스(지역)	요거트		
kcal/g	970.66kcal/37.35g	1233.08kcal/36.69g	899.61kcal/42.24g	889.82kcal/31.43g	512.69kcal/25.82g		
석식	참쌀밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥	참쌀밥			
	짬뽕국	복어감자국	놀부부대찌개	열무된장국			
	수제탕수육/소스	쭈꾸미떡볶음	연양식불고기/부추무침	훈제오리&소스/무쌈			
	두부조림	치즈불튀김/케찹	동태전	돈육잡채			
	헛고구마순볶음	숙주나물	돌자반볶음	치커리초장무침			
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치			
	레드자몽에이드	요플레	유기농식혜	아이스홍시			
kcal/g	1077.9kcal/43.9g	866.68kcal/36.75g	1012.3kcal/50.85g	1074.84kcal/34.96g			
	소떡소떡구이	군고구마	자장면	햄치즈토스트			
	매실주스	카프리썬	청포도에이드	딸기우유(서울우유)			

* 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 학교급식 영양량				06월 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)
				• 찰쌀밥(조식) • 콩나물국밥 • 소보로빵(1.2.5.6) • 쇠고기가지볶음(5.6.13.16) • 칼락치츠연어스테이크(1.2.5.6.12.13) • 바나나 • 초코칩스(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9)	• 찰현미밥 • 초코머핀(1.2.5.6) • 어묵탕(1.5.6) • 한우버섯장조림(5.6.13.16) • 아침견과류(14) • 애호박볶음 • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13) • 골드파인애플 • 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9)	• 찰현미밥 • 단호박죽(13) • 베이글/크림치즈(1.2.5.6) • 근대원장국(5.6) • 메추리알조림(1.5.6.13) • 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) • 그레놀라(시리얼)(5.6) • 대추토마토(12) • 샐러드+우유+돌김+알타리	• 찰현미밥(조식) • 인삼닭죽 • 산딸기듬뿍롤케이크(1.2.5.6) • 조랭이떡국(1.5.6.16) • 브로컬리초화(5.6.13) • 닭다리살데리야끼구이 • 자두 • 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9) • 오코코코볼(시리얼)(2.5.6)	• 찰현미밥 • 쇠고기죽 • 초코소라빵 • 감치콩나물국(5.9) • 계란후라이(1) • 미트볼펜네그라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) • 가자미조림(5.6.13) • 메론 • 후르츠림(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+깍두기(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	-24.65	527.10	631.81	650.75	687.15	609.13
탄수화물(g)	0.00	0.00	53.27	66.96	83.63	89.99	96.31	74.79
단백질(g)	18.40	18.40	16.14	21.16	23.54	26.55	27.54	25.93
지방(g)	0.00	0.00	30.60	18.92	22.99	19.86	20.83	22.50
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	245.21	216.29	180.35	310.78	224.94	293.69
티아민(mg)	0.34	0.42	0.37	0.29	0.30	0.51	0.40	0.36
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.83	0.79	0.79	0.91	0.74	0.91
비타민C(mg)	28.30	37.30	25.29	18.46	41.12	21.78	23.21	21.89
칼슘(mg)	277.00	338.00	345.73	315.47	350.46	330.06	343.97	388.71
철분(mg)	3.90	5.20	2.86	2.17	3.00	3.48	2.62	3.04

* 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.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.장

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

정신국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)
				· 김치볶음밥&김가루 · 팽이된장국 · 단호박샐러드 · 파김치 · 듀오안양양(2) · 치킨타코(12)	· 참쌀밥 · 물냉면 (1.3.5.6.9.13.16) · 청상추쌈&쌈장(13) · 잔멸치건과류볶음 (1.5.13.14) · 생삼겹살구이(10) · 포기김치(9) · 수박	· 참쌀밥 · 쇠고기무국 · 문어포파리고추볶음 · 콩나물무침 · 분모자로제찜닭(5.15) · 포기김치 · 행운채(2.5.6) · 수제밀크티(2.13)	· 새우살계란볶음밥 (1.5.6.9.13.18) · 우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 무말랭이무침 · 시저샐러드(1.2.5.6.10) · 바베큐립(13) · 포기김치(9) · 사과즙(지역먹거리)(13)	· 참쌀밥 · 감자옹심이국(5.6.17) · 도토리묵/양념간장(13) · 골뱅이무침(5.6.13) · 한우불고기(13) · 포기김치(9) · 요거트(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
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	9.31	970.66	1,233.08	899.61	889.82	512.69
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.96	131.79	156.72	137.84	136.30	81.81
단백질(g)	18.40	18.40	15.61	37.35	36.69	42.24	31.43	25.82
지방(g)	0.00	0.00	26.43	33.73	47.57	18.72	21.40	9.19
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	160.82	235.78	217.14	173.51	100.67	77.00
티아민(mg)	0.34	0.42	0.71	0.75	0.89	1.11	0.50	0.29
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.67	0.57	0.98	1.01	0.41	0.36
비타민C(mg)	28.30	37.30	24.73	42.01	4.48	16.70	50.12	10.32
칼슘(mg)	277.00	338.00	278.40	346.58	128.41	579.20	165.60	172.19
철분(mg)	3.90	5.20	3.65	3.41	3.56	5.27	2.69	3.29

* 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.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.감

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

주간 학교급식 영양량				06월 29일(월)	06월 30일(화)	07월 01일(수)	07월 02일(목)	07월 03일(금)
				• 찰쌀밥 • 짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) • 두부조림(13) • 햇고구마순볶음 • 수제탕수육/소스 (5.6.10.11.12.13) • 포기김치(9) • 간식/소떡소떡구이+매실 주스 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 레드자몽에이드	• 찰흑미밥(석식) • 북어감자국 • 숙주나물 • 쭈꾸미떡볶음(5.6.13) • 치즈볼&토마토케첩 • 포기김치(9) • 요플레(2) • 간식/군고구마&카프리썬 (2.13)	• 혼합잡곡밥(5) • 놀부부대찌개 (1.2.5.6.10.15.16) • 돌자반볶음 • 연양식볼고기/ 부추무침 • 동태전(1.5.6) • 깍두기 • 유기농식혜 • 간식/ 자장면+청포도에 이드(2.5.6.10.13)	• 찰쌀밥 • 열무된장국. • 돈육잡채(10) • 치커리초장무침(5.6.13) • 훈제오리&소스&무쌈 (1.5.6.13) • 포기김치(9) • 간식/헝치즈토스트&딸기 우유(2.5.6) • 아이스홍시	
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	
쭈꾸미/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	22.26	1,077.90	866.68	1,012.30	1,074.84	
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.73	162.09	149.46	125.58	139.87	
단백질(g)	18.40	18.40	16.65	43.90	36.75	50.85	34.96	
지방(g)	0.00	0.00	25.62	26.52	12.86	33.64	40.76	
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	92.68	91.69	81.20	48.21	149.61	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.73	0.97	0.54	0.53	0.88	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.72	0.58	0.48	1.06	0.76	
비타민C(mg)	28.30	37.30	42.51	49.60	67.67	31.03	21.75	
칼슘(mg)	277.00	338.00	196.16	108.12	281.89	137.35	257.25	
철분(mg)	3.90	5.20	4.09	2.66	3.08	6.03	4.60	

* 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.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

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

충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.