

주간식단표

기간 2026년 7월6일 ~ 2026년 7월12일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 김정현

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일	7월 12일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	스끼야끼	북어채우국	순두부찌개	김치어묵국		
	제육볶음	순살안동찜닭	한우사태찜	콘카레삼치살구이	닭다리살스테이크/치폴레소스		
	연두부찜/양념간장	오이생채	애호박볶음	양송이햄볶음	새우감바스		
	생식빵/땅콩잼	제주말차카스테라	모닝롤빵/블루베리잼	촉촉한고구마케이크	바게트빵/오렌지잼(1회용)		
	골드키위/오레오오즈	백도복송아/그레놀라	멜론/아몬드후레이크	골드파인애플/초코чек스	수박/콘앤스위트		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/1회용김		
kcal/g	654.76kcal/26.06g	722.32kcal/26.55g	498.41kcal/24.08g	564kcal/21.69g	947.49kcal/49.77g		
중식	카레라이스	참쌀밥	혼합잡곡밥	추가밥	참쌀밥		
		통배추국	소고기미역국	미소장국	돼지국밥/부추		
	자메이카통다리	무항생제장동왕족발	오리불고기	치킨프리카세파스타	오징어튀김/칠리소스		
	새송이버섯볶음	막국수	샤오롱바오/초간장	함박스테이크/소스	두부조림		
	진미채우침	청상추&깻잎&마늘&고추/쌈장	콩나물우침	루콜라보고치니샐러드	야채스틱/쌈장/1회용김		
	포기김치	보쌈김치	포기김치	오이피클/포기김치	깍두기		
	꿀단지/토마토	장프로바이오틱	수박화채/마들렌(지역)	복숭아아이스티	멀티비타요구르트		
kcal/g	765.42kcal/39.24g	859.84kcal/34.87g	993.06kcal/33.46g	951.12kcal/37.93g	725kcal/32.4g		
석식	찰현미밥	기장밥	차수수밥	혼합잡곡밥			
	참치김치찌개	감자들깨계란국	장터국밥	된장찌개			
	완자전/케찹	영광굴비구이	닭강정	쭈장불고기			
	당면팟타이	궁중떡볶이	어묵채볶음	옥수수콘치즈구이			
	열대과일샐러드	브로컬리초화/구이김	아삭이고추쌈장우침	햇고구마순볶음			
	알타리김치	포기김치	깍두기	포기김치			
	요플레	쁘띠첼	양파요구르트	골드키위/짜요짜요			
kcal/g	953.2kcal/32.4g	1163.36kcal/41.62g	910.3kcal/38.87g	1227.77kcal/38.78g			
간식	더블초코쿠키(아워홈)	컵밥	잔치국수	토마토치즈미니피자			
	저지방우유	게토레이	하우스밀감	알로에주스			

* 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				07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)
				· 참쌀밥(조식) · 콩나물국밥(1.5) · 생식빵(파리)+땅콩잼(2.4.5.6.13) · 연두부찜&양념간장(5.6) · 제육볶음(5.6.10.13) · 골드키위 · 오레오오즈(5.6) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 제주말차카스테라(1.2.5.6) · 스까야끼(5.16) · 오이생채(13) · 순살안동찜닭(5.6.13.15) · 아침견과류(14) · 샐러드드레싱(1.2.4.5.6.13) · 그레놀라(시리얼)(5.6) · 북송아(백도)(11) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 모닝롤빵/블루베리잼(1.2.5.6.13) · 북어채우국(5.6) · 한우사태찜(5.6.13.16) · 애호박볶음 · 멜론 · 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 축축한고구마케익 · 순두부찌개(1.5.6.10) · 양송이햄볶음 · (1.2.5.6.10.15.16) · 콘카레상치살구이(5) · 골드파인애플 · 초코케스(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 바게트&오렌지잼(2.5.6.13) · 김치여묵탕(1.5.6.9.13) · 새우감바스(2.5.6.9.11.12.13.16) · 닭다리살스테이크/치폴레소스(1.2.5.6.13.15) · 수박 · 콘멘스 스위트(5.6) · 샐러드+우유+1회용김+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	-17.83	654.76	722.32	498.41	564.00	947.49
탄수화물(g)	0.00	0.00	50.78	87.04	101.15	70.76	78.98	91.61
단백질(g)	18.40	18.40	17.51	26.06	26.55	24.08	21.69	49.77
지방(g)	0.00	0.00	31.71	22.99	24.23	13.05	17.87	41.07
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	258.48	256.47	212.08	173.20	172.57	478.09
티아민(mg)	0.34	0.42	0.52	0.72	0.30	0.24	0.59	0.76
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.95	1.08	0.99	0.64	1.02	1.02
비타민C(mg)	28.30	37.30	32.68	53.80	22.78	14.70	48.79	23.32
칼슘(mg)	277.00	338.00	314.06	303.71	325.63	271.43	275.69	393.85
철분(mg)	3.90	5.20	3.55	3.86	3.16	2.61	2.10	6.03

* 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, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)
				· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 새송이버섯볶음 · 진미채우침(5.6.13.17) · 자메이카통다리(15) · 포기김치(9) · 풀단지(2) · 토마토(12)	· 참쌀밥 · 막국수 · 통배추국 · 무항생제장충동왕족발 (10) · 청상추&깻잎&마늘&고추/ 쌈장 · 보쌈김치 · 장프로바이옥스(2)	· 혼합잡곡밥(5) · 쇠고기미역국(5.6.16) · 사오롱바오/초간장 (1.5.6.10.16.18) · 콩나물무침(5) · 오리주물럭(5.6.13) · 포기김치(9) · 마들렌(지역먹거 리)(1.2.5.6) · 수박화채(2.11.13)	· 추가밥 · 치킨프리카세파스타 (1.2.5.6.13.15.16) · 미소장국(5.6) · 루콜라보코치니샐러드 (1.2.5.6.12) · 수제함박스테이크/데미소 스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 오이피클/포기김치(9) · 복숭아아이스티(11)	· 참쌀밥 · 돼지국밥&부추(5.6.10) · 두부조림(5.6.13) · 오징어튀김&칠리소스 (1.5.6.12.13.17) · 깍두기(9) · 멸티비타요구르트(2) · 1회용김 · 야채스틱(파프리카)+쌈장 (5.6)
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	4.18	765.42	859.84	993.06	951.12	725.00
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.22	105.49	143.65	124.55	108.00	114.41
단백질(g)	18.40	18.40	16.78	39.24	34.87	33.46	37.93	32.40
지방(g)	0.00	0.00	27.00	19.43	14.90	38.61	40.66	13.65
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	175.40	398.86	143.22	149.29	159.47	26.16
티아민(mg)	0.34	0.42	0.50	0.87	0.30	0.38	0.51	0.44
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.54	0.66	0.40	0.76	0.47	0.40
비타민C(mg)	28.30	37.30	12.14	14.00	10.88	6.92	12.67	16.23
칼슘(mg)	277.00	338.00	294.70	492.61	321.26	148.57	308.58	202.47
철분(mg)	3.90	5.20	3.60	2.94	2.98	3.14	3.63	5.33

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량				07월 06일(월)	07월 07일(화)	07월 08일(수)	07월 09일(목)	07월 10일(금)
				· 찰현미밥 · 쇠고기맛타이 (1.4.5.6.13.16) · 참치김치찌개.(5.6.9) · 열대과일샐러드 · 완자전&게장 (1.2.5.6.12.15.16) · 알타리김치(9) · 요플레(2) · 간식/ 더블초코쿠키+저지방우유(1.2.4.5.6)	· 간식/컵밥+게토레이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 기장밥 · 감자들깨게란국(1.5.6) · 브로컬리초밥(5.6.13) · 궁중떡볶이 · 구이감 · 영광굴비구이(6) · 포기김치(9) · 뽕피쥬	· 차수수밥 · 간식/잔치국수&밀감 (1.5.6.9) · 장터국밥(5.6.16) · 아삭이고추쌈장우침 (5.6.13) · 어묵채볶음(1.5.6.13) · 닭강정(5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 양평요구르트(2)	· 혼합잡곡밥(5) · 간식/토마토치즈미니피자+아침에주스 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) · 된장찌개(기본)(5.6) · 푸삼불고기(5.6.10.13) · 햇고구마순볶음(5.6) · 옥수수콘치즈구이 (1.2.5.13) · 포기김치(9) · 골드키위 · 파요파요(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	29.02	953.20	1,163.36	910.30	1,227.77	
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.88	126.84	182.53	146.23	158.37	
단백질(g)	18.40	18.40	14.30	32.40	41.62	38.87	38.78	
지방(g)	0.00	0.00	27.82	34.98	30.32	17.71	48.17	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	156.76	187.22	193.70	124.75	121.37	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.58	0.58	0.51	0.54	0.70	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.73	0.73	0.69	0.58	0.93	
비타민C(mg)	28.30	37.30	43.95	12.62	34.05	32.37	96.75	
칼슘(mg)	277.00	338.00	331.67	373.23	221.31	175.32	556.82	
철분(mg)	3.90	5.20	4.83	3.73	7.67	2.71	5.22	

* 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 25~29년 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
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.