

주간식단표

기간 2026년 7월13일 ~ 2026년 7월19일

영양사 : 임채은

(에너지kcal/단백질g)		청심제(1일차)	청심제(초복)	방학식	제헌절		
날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일	7월 19일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥			
	근대감자국	어묵국	된장찌개	한우곰탕			
	한우당면불고기	돼지갈비김치찜	돈육간장불고기	계란말이			
	오이생채	도토리묵/양념간장	계란찜	비엔나소시지케찹볶음			
	우유식빵/크림치즈&블루베리잼	우리벌꿀카스테라	부드럽고촉촉한치즈케익	모카크림빵			
	자몽&연유/아몬드후레이크	멜론/크리치오	골드파인애플/그레놀라	복숭아(백도)초코чек스			
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김			
kcal/g	637.27kcal/21.22g	699.03kcal/23.82g	510.62kcal/23.51g	653.1kcal/29.72g			
중식	참쌀밥	* 청심제 메뉴 *	참쌀밥	열무비빔밥			
	콩나물국밥&김가루	주먹밥	닭다리삼계탕/닭죽				
	치즈불닭	떡볶이	콘카레고등어살구이	건새우아욱국			
	고구마맛탕	순살치킨	김치전	수제생선가스/소스			
	무말랭이무침	미니햄버거	브로컬리초회	불고기치즈피자			
	포기김치	청포도에이드(100ml)	깍두기	포기김치			
	고소한미숫가루두유		듀오안양양	대추토마토			
kcal/g	820.14kcal/34.53g	1304.28kcal/41.08g	889.19kcal/44.95g	1230.42kcal/45.2g			
석식	자장밥	기장밥	차수수밥				
		쇠고기미역국	모밀국수				
	계란파국	낙지볶음	수제돈가스/소스				
	별이내리는참쌀탕수/소스	단호박그라탕	양송이버섯볶음				
	과일샐러트/요거트d	숙주나물/1회용김	마카로니콘샐러트				
	포기김치/단무지	포기김치	오이김치/단무지				
	오렌지나무	쁘띠첼	대추토마토				
kcal/g	928.42kcal/28.94g	698.91kcal/30.5g	1168.78kcal/27.94g				
간식	김치교자만두/초간장	비요뜨	던킨도너츠				
	아침에주스	수박	저지방우유				

* 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				07월 13일(월)	07월 14일(화)	07월 15일(수)	07월 16일(목)	07월 17일(금)
				· 참쌀밥 · 우유식빵(파바)&크림치즈&블루베리잼(2.5.6.13) · 근대감자국 · 오이생채(13) · 한우당면불고기 · 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) · 자몽 & 연유(2) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥 · 우리별꿀카스테라(1.2.5.6) · 어묵국(1.5.6) · 돼지갈비김치찜(조식) · 아침견과류(14) · 샐러드드레싱(1.2.5.6.13) · 도토리묵/양념간장 · 크리치오(시리얼)(2.5) · 멜론 · 샐러드+우유+돌김+알타리	· 찰현미밥 · 부드러운촉촉한치즈케익 · 된장찌개(기본) · 계란찜(액란) · 돈육간장불고기(조) · 골드파인애플 · 그레놀라(시리얼) · 샐러드+우유+돌김+포기김치	· 찰현미밥 · 모카크림빵 · 한우곰탕 · 계란말이&계찜(액란) · 비엔나소세지볶음(조식) · 복숭아(백도)(11) · 초코헵스(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+돌김+깍두기	
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	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
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	-24.19	637.27	699.03	510.62	653.10	
탄수화물(g)	0.00	0.00	50.90	90.93	86.93	68.12	72.74	
단백질(g)	18.40	18.40	15.70	21.22	23.82	23.51	29.72	
지방(g)	0.00	0.00	33.40	20.84	29.09	16.29	26.73	
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	219.98	262.83	177.01	222.97	217.11	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.40	0.31	0.38	0.45	0.46	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.86	0.91	0.74	0.74	1.05	
비타민C(mg)	28.30	37.30	28.44	23.66	17.08	36.23	36.80	
칼슘(mg)	277.00	338.00	331.02	323.06	359.39	340.75	300.89	
철분(mg)	3.90	5.20	2.84	2.76	2.59	2.28	3.75	

* 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 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				07월 13일(월)	07월 14일(화)	07월 15일(수)	07월 16일(목)	07월 17일(금)
				• 참쌀밥 • 콩나물국밥&김가루 • 무말랭이무침 • 치즈불닭 • 고구마맛탕 • 포기김치(9) • 고소한미숫가루두유(5)	• 꼬마주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 미니햄버거 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 떡볶이(1.5.6.13) • 고소한후라이드치킨(5.15) • 청포도에이드	• 참쌀밥 • 닭다리상계탕 & 닭죽 • 브로컬리초회 • 김치전 • 콘카레 고등어살구이(7) • 깍두기 • 듀오안양양(2)	• 열무보리비빔밥 • 건새우아욱국 • 수제생선까스/타르타르소스 • 포기김치 • 대추토마토 • 불고기치즈피자	
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	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어/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	29.04	820.14	1,304.28	889.19	1,230.42	
탄수화물(g)	0.00	0.00	50.28	122.51	160.27	122.01	124.04	
단백질(g)	18.40	18.40	15.75	34.53	41.08	44.95	45.20	
지방(g)	0.00	0.00	33.97	19.92	55.03	21.47	62.72	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	201.19	109.34	214.72	74.13	406.55	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.59	0.37	0.92	0.48	0.59	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.69	0.32	0.46	0.75	1.23	
비타민C(mg)	28.30	37.30	17.92	13.08	12.14	8.11	38.33	
칼슘(mg)	277.00	338.00	332.70	334.18	167.02	174.30	640.54	
철분(mg)	3.90	5.20	3.74	2.67	3.38	3.19	5.71	

* 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 13일(월)	07월 14일(화)	07월 15일(수)	07월 16일(목)	07월 17일(금)
				• 짜장밥 • 계란파국 • 과일샐러드&요거트d • 단무지 • 별이내리는참쌀탕수육/소스(1.5.6.10) • 포기김치 • 오렌지나무 • 간식/김치교자만두&아침에주스(1.5.6.10.13.18)	• 기장밥 • 쇠고기미역국(한우) • 단호박그라탕 • 숙주나물 • 낙지볶음 • 포기김치 • 간식/비요프+수박(2) • 1회용김 • 뽕피젤	• 차수수밥 • 모밀국수(3.5.6) • 단무지 • 마카로니옥수수콘샐러드 • 양송이버섯볶음 • 수제돈가스 & 소스 • 오이김치(9) • 대추토마토 • 간식/던킨도너츠+저지방우유		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산		
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산		
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산		
양고기/가공품				국내산	국내산	국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산		
명태/가공품				러시아	러시아	러시아		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		
다랑어/가공품				원양산	원양산	원양산		
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				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	13.06	928.42	698.91	1,168.78		
탄수화물(g)	0.00	0.00	62.26	148.08	113.98	175.19		
단백질(g)	18.40	18.40	12.44	28.94	30.50	27.94		
지방(g)	0.00	0.00	25.30	26.00	14.09	38.87		
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	199.36	81.44	404.47	112.17		
티아민(mg)	0.34	0.42	0.39	0.61	0.28	0.28		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.79	1.21	0.64	0.52		
비타민C(mg)	28.30	37.30	34.35	64.80	11.86	26.38		
칼슘(mg)	277.00	338.00	261.99	181.67	296.13	308.18		
철분(mg)	3.90	5.20	6.45	11.39	2.91	5.04		

* 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 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