

주간식단표

기간 2026년 8월 24일 ~ 2026년 8월 30일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 강민

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일	8월 30일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	조랭이떡국	순두부찌개	쇠고기미역국	근대된장국	장터국밥		
	차돌박이숙주볶음	닭다리살데리야끼구이	돈삼겹김치찜	한우사태찜	가자미조림		
	진미채무침	어묵채볶음	참치마요네즈	브로컬리초화	계란후라이/무말랭이무침		
	버터핑거스틱&딸기잼	슈크림빵	샌드위치식빵/사과잼	제주말차카스테라	모닝빵/블루베리잼		
	바나나/크리치오	샤인머스켓/아몬드후레이크	골드파인애플/다이제그레인롤	청사과/콘앤스위트	배/오곡코코볼		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김		
kcal/g	648.76kcal/23.54g	870.01kcal/29.69g	713.62kcal/21.79g	515.33kcal/22.89g	566.07kcal/24.64g		
중식	카레라이스	찰흑미밥	참쌀밥	추가밥	김치볶음밥		
		된장찌개	닭개장	맑은콩나물국			
	닭강정	한우당면불고기	수제잔소새우	볶음우동	미소장국		
	못난이감자치즈빵	꿀병이무침	쇠고기가지볶음	장각구이/소스	수제생선가스/콘소스		
	시저샐러드/새송이버섯볶음	감자채볶음	야채스틱/쌈장	단호박샐러드	불고기치즈피자		
	포기김치	포기김치	깍두기	열무김치	오이김치		
	따옴주스	베스킨아이스크림	양파요구르트	꿀단지	듀오안/토마토		
kcal/g	1039.33kcal/33.52g	739.44kcal/33.71g	656.24kcal/38.19g	841.89kcal/44.33g	930.63kcal/39.82g		
석식	혼합잡곡밥	참쌀밥	차수수밥	보리밥			
	놀부부대찌개	마라탕	탕국	어묵탕			
	팔보채	수제돈가스/소스	쭈꾸미떡볶음	오리주물럭			
	메추리알조림	아이스망고샐러드	계란찜	연두부찜/양념간장			
	오이생채/구이김	콩나물무침/1회용김	돌자반볶음	치커리유자청무침			
	알타리김치	깍두기	포기김치	포기김치			
	요플레	쁘띠첼	수박/미숫가루	아이스홍시			
kcal/g	835.49kcal/35.51g	1255.4kcal/33.51g	1017.23kcal/36.96g	1040.16kcal/34.27g			
간식	우동	꿀떡	샤오롱바오	에그햄치즈토스트			
	밀감	카프리썬	파워에이드	아침에주스			

* 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

주간 학교급식 영양량				08월 24일(월)	08월 25일(화)	08월 26일(수)	08월 27일(목)	08월 28일(금)
				• 찹쌀밥(조식) • 핑거스틱&말기짬(1.2.5.6.13) • 조랭이떡국(1.5.6.16) • 차돌박이숙주볶음 • 진미채무침 • 크리치오(시리얼)(2.5) • 바나나 • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 슈크림빵(뚜레주르) • 순두부찌개(1.5.6.10) • 아청견과류(14) • 어묵채볶음(1.5.6.13) • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15) • 샐러드드레싱(1.2.4.5.6.13) • 샤인머스켓 • 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9) • 찰현미밥(조식)	• 쇠고기미역국(한우) • 둔삼겉김치짬(조식) • 창치마요네즈(피클) • 골드파인애플 • 다이제그래놀라(5.6) • 샌드위치식빵/사과잼 • 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9) • 찰현미밥(조식)	• 찰현미밥 • 제주말차카스테라(1.2.5.6) • 근대된장국 • 한우사태짬(5.6.13.16) • 브로컬리초화(5.6.13) • 청사과 • 콘앰스위트(5.6) • 샐러드+우유+돌김+포기김치	• 찰현미밥(조식) • 장터국밥(5.6.16) • 계란후라이(1) • 무말랭이무침 • 가자미조림(5.6.13) • 배 • 모닝빵(신라명과)+블루베리짬(1.2.5.6.13) • 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.5.9) • 오곡코코볼(시리얼)(2.5.6)
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	-19.61	648.76	870.01	713.62	515.33	566.07
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.61	93.74	115.21	89.43	78.22	84.32
단백질(g)	18.40	18.40	14.78	23.54	29.69	21.79	22.89	24.64
지방(g)	0.00	0.00	29.61	19.66	32.80	29.32	12.67	14.64
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	223.43	132.44	244.19	142.26	346.55	251.73
티아민(mg)	0.34	0.42	0.44	0.15	0.59	0.57	0.53	0.36
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.77	0.58	0.84	0.57	0.77	1.08
비타민C(mg)	28.30	37.30	23.11	7.85	25.99	28.93	25.86	26.90
칼슘(mg)	277.00	338.00	295.57	245.89	313.70	282.50	268.06	367.68
철분(mg)	3.90	5.20	2.64	1.97	3.01	1.60	3.38	3.23

* 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

주간 학교급식 영양량				08월 24일(월)	08월 25일(화)	08월 26일(수)	08월 27일(목)	08월 28일(금)
				• 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 못난이감자치즈빵 (1.2.5.6) • 새송이버섯볶음 • 시저샐러드(1.2.5.6.10) • 닭강정(5.6.12.13.15) • 포기김치(9) • 따옴주스(13)	• 찰흑미밥 • 된장찌개(기본)(5.6) • 골뱅이무침(5.6.13) • 감자채볶음 • 한우버섯불고기 (5.6.13.16) • 포기김치(9) • 베스킨아이스크림 (1.2.5)	• 찰쌀밥 • 닭개장(1.5.6.15) • 수제관쇼새우 (5.6.9.12.13.18) • 쇠고기가지볶음 (5.6.13.16) • 깍두기 • 양파요구르트(2) • 아채스틱+쌈장	• 추가밥 • 맑은콩나물국(5) • 단호박샐러드(1.5.13) • 볶음우동 (2.5.6.9.12.13.16.17.18) • 장각구이/소스 (1.2.5.6.12.13.15) • 열무김치 • 꿀단지(2)	• 김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18) • 미소장국(5.6) • 수제생선까스/콘소스 (1.2.5.6.13) • 오이김치(9) • 토마토(12) • 듀오만(2) • 불고기치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)
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	2.08	1,039.33	739.44	656.24	841.89	930.63
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.70	171.89	106.70	97.20	100.97	123.37
단백질(g)	18.40	18.40	18.23	33.52	33.71	38.19	44.33	39.82
지방(g)	0.00	0.00	24.08	22.55	20.40	10.32	27.05	30.99
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	190.00	92.75	206.82	54.79	442.79	152.84
티아민(mg)	0.34	0.42	0.54	0.87	0.33	0.34	0.67	0.48
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.63	0.48	0.48	0.39	0.65	1.15
비타민C(mg)	28.30	37.30	29.17	65.75	22.16	16.62	13.71	27.59
칼슘(mg)	277.00	338.00	315.61	90.05	326.86	121.12	597.73	442.28
철분(mg)	3.90	5.20	3.45	3.86	4.24	2.69	3.46	3.01

* 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.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				08월 24일(월)	08월 25일(화)	08월 26일(수)	08월 27일(목)	08월 28일(금)
				• 혼합잡곡밥(5) • 놀부부대찌개 (2.5.6.9.12.16) • 간식/우동&하우스밀감 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 메추리알조림(1.5.6.13) • 오이생채 • 팔보채(5.6.9.13.17.18) • 구이김 • 알타리김치(9) • 요플레(2)	• 참쌀밥 • 마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 아이스망고샐러드 • 콩나물우침 • 수제돈가스&소스 (1.5.6.10.12.13.18) • 짬두기(9) • 1회용김 • 뽕떡 • 간식/꿀떡+카프리썬(13)	• 차수수밥 • 탕국(5.6.16) • 계란찜(1) • 돌자반볶음(5) • 찞不理떡볶음(5.6.13) • 포기김치(9) • 미숫가루(2.5.13) • 수박 • 샤로롱바오/초간장 (1.5.6.10.16.18)	• 보리밥 • 어묵탕(1.5.6) • 연두부찜&양념간장(5.6) • 치커리유치청무침(13) • 오리주물럭(5.6.13) • 포기김치(9) • 아이스홍시 • 간식/에그햄치즈토스트+ 아침에주스(1.2.5.6.13)	
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	25.80	835.49	1,255.40	1,017.23	1,040.16	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.34	119.64	168.60	163.06	153.73	
단백질(g)	18.40	18.40	13.52	35.51	33.51	36.96	34.27	
지방(g)	0.00	0.00	28.14	22.21	50.35	25.19	31.94	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	181.47	206.36	191.93	262.21	65.38	
티아민(mg)	0.34	0.42	1.92	6.35	0.43	0.25	0.66	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.78	0.68	0.73	0.93	0.79	
비타민C(mg)	28.30	37.30	41.49	26.15	88.19	16.31	35.30	
칼슘(mg)	277.00	338.00	252.28	246.46	298.81	279.18	184.65	
철분(mg)	3.90	5.20	4.63	4.43	4.44	5.89	3.76	

* 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.작

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.