

주간식단표

기간 2026년 8월31일 ~ 2026년9월6일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 임채은

			고 치킨데이				
날짜	월	화	수	목	금	토	일
	8월 31일	9월 1일	9월 2일	9월 3일	9월 4일	9월 5일	9월 6일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	김치콩나물국	된장찌개	콩나물국밥	탕국	한우곰탕		
	돈육간장불고기	한우불고기	돈안심장조림	계란찜	가자미카레구이		
	오이생채	숙주나물	애니타리버섯볶음	비엔나소시지케첩볶음	두부조림		
	고구마케이크	베이글/크림치즈	블루베리등백롤케익	버터크림빵	우유식빵/딸기잼		
	골드키위/그레놀라	메론/아몬드후레이크	배/오레오오즈	거봉/다이제그레놀라	오렌지/크리치오		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김		
kcal/g	487.01kcal/20.89g	487.01kcal/20.89g	517.99kcal/23.53g	640.8kcal/25.49g	571.28kcal/23.03g		
중식	셀프충무김밥/무조미김	마파두부덮밥	참쌀밥	혼합잡곡밥	추가밥		
	잔치국수		쇠고기미역국	통배추국	미소장국		
	충무식오징어무침	계란파국	수제떡갈비/케첩	지코바치킨/김가루	미트소스스파게티		
	매콤어묵볶음	꿔바로우/소스	잡채	동태전	돈묵샐스테이크/소스		
	순살닭꼬치	햇고구마순볶음	참나물무침/감태김	오이부추무침	시저샐러드		
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/오이피클		
	장프로바이오틱	토마토/매실차	듀오안양암	꿀단지	수제밀크티/갈릭바게트		
kcal/g	986.69kcal/44.94g	833.45kcal/29.03g	784.44kcal/28.48g	990.35kcal/52.78g	925.02kcal/39.94g		
석식	찰흑미밥	기장밥	혼합잡곡밥	차수수밥			
	육개장	팽이된장국	참치김치찌개	어묵탕			
	삼치테리아끼구이	닭볶음탕	눈꽃안심돈가스/소스	쭈삼불고기			
	로제떡볶이	애호박전	탕평채	감자조림			
	꽃상추무침	무말랭이무침/구이김	브로컬리초회	양배추쌈&쌈장			
	깍두기	포기김치	깍두기	포기김치			
	자두에이드	요플레	수박	골드파인애플			
kcal/g	1108.52kcal/30.24g	1108.52kcal/30.24g	752.98kcal/17.58g	1012.67kcal/28.37g			
간식	호떡당꿀호떡	컵밥	크로플	던킨도너츠			
	저지방우유	파워에이드	나뭇르아이스크림	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

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 31일(월)	09월 01일(화)	09월 02일(수)	09월 03일(목)	09월 04일(금)
				· 찹쌀밥 · 고구마케이크(1.2.5.6) · 김치콩나물국(5.9) · 오이생채(13) · 돈육간장불고기(5.6.10.13) · 골드키위 · 그레놀라(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥 · 베이글/크림치즈(1.2.5.6) · 된장찌개(5.6) · 숙주나물 · 한우불고기(5.6.13.16) · 멜론 · 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥 · 콩나물국밥(1.5) · 블루베리듬뿍롤케익(1.2.5.6) · 돈안심장조림(1.5.6.10.13) · 애니타리버섯볶음(5.6.13) · 배 · 오레오오즈(5.6) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 버터크림빵(1.2.5.6) · 탕국(5.6.16) · 계란찜(1) · 비엔나소세지케찰볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 거봉 · 다이제그레놀라(5.6) · 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9)	· 찰현미밥(조식) · 우유식빵(신라)+포도빵(2.5.6.13) · 한우곰탕(1.16) · 두부조림(5.6.13) · 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 크리치오(시리얼)(2.5) · 오렌지 · 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
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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	-32.11	487.01	487.01	517.99	640.80	571.28
탄수화물(g)	0.00	0.00	54.63	71.60	71.60	69.40	85.89	81.35
단백질(g)	18.40	18.40	17.18	20.89	20.89	23.53	25.49	23.03
지방(g)	0.00	0.00	28.19	12.68	19.89	16.38	21.78	16.95
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	194.67	175.89	227.96	240.39	205.88	123.22
티아민(mg)	0.34	0.42	0.42	0.39	0.50	0.53	0.43	0.27
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.76	0.57	0.96	1.00	0.70	0.56
비타민C(mg)	28.30	37.30	28.41	49.71	19.86	15.64	32.36	24.49
칼슘(mg)	277.00	338.00	321.67	304.30	377.98	317.86	314.16	294.03
철분(mg)	3.90	5.20	2.89	2.26	3.97	2.59	2.56	3.09

* 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

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 31일(월)	09월 01일(화)	09월 02일(수)	09월 03일(목)	09월 04일(금)
				• 셀프충무김밥+무조미김 • 잔치국수 (1.5.6.9) • 충무식오징어무침 (5.6.13.17) • 매콤어묵볶음(1.5.6.13) • 포기김치(9) • 장프로바이오틱스(2) • 순살닭꼬치(5.6.15)	• 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) • 계란파국(1) • 햇고구마순볶음 • 등심궤바로우/소스 (1.5.6.10) • 포기김치(9) • 토마토(12) • 매실차(13)	• 찹쌀밥 • 쇠고기미역국(한우) • 잡채(5.6.13) • 참나물무침(13) • 수제떡갈비 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 포기김치 • 도시락 갈태 • 듀오안양암(2)	• 혼합잡곡밥(5) • 통배추국 • 오이부추무침 • 지코바치킨&김가루 (5.6.12.13.15) • 동태전(1.5.6) • 포기김치(9) • 꿀단지(2)	• 추가밥 • 미소장국(5.6) • 시저샐러(1.2.5.6.10) • 미트소스스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) • 돈묵샐스테이크/소스 (6.10.12.13.16) • 오이피클/포기김치(9) • 갈릭바게트(2.5.6) • 수제밀크티(2.13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)/국내산	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	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	국내산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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	9.65	986.69	833.45	784.44	990.35	925.02
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.05	139.97	118.00	136.68	127.11	93.90
단백질(g)	18.40	18.40	17.45	44.94	29.03	28.48	52.78	39.94
지방(g)	0.00	0.00	27.49	25.87	26.31	11.65	29.80	43.02
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	180.43	129.39	60.86	102.94	423.49	185.49
티아민(mg)	0.34	0.42	0.59	0.57	0.59	0.33	0.69	0.78
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.64	0.63	0.55	0.33	0.87	0.80
비타민C(mg)	28.30	37.30	12.95	11.94	10.70	9.35	10.55	22.21
칼슘(mg)	277.00	338.00	318.61	287.42	145.91	212.65	544.05	403.03
철분(mg)	3.90	5.20	7.73	14.70	11.84	3.81	3.90	4.37

* 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.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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 31일(월)	09월 01일(화)	09월 02일(수)	09월 03일(목)	09월 04일(금)
				• 찰흑미밥 • 육개장(1.5.6.16) • 꽃상추무침(13) • 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 삼치데리야까구이(5.6.13) • 깍두기(9) • 자두에이드 • 간식/호떡당꿀호떡+저지방우유(1.2.4.5.6)	• 기장밥 • 팽이된장국(5.6) • 닭볶음탕 • 무말랭이무침 • 애호박전(판란)(1.6) • 구이김 • 포기김치(9) • 간식/컬밥+파워에이드 • 요플레	• 혼합잡곡밥 • 참치김치찌개. • 브로컬리초화 • 탕평채 • 눈꽃안심돈가스/소스(1.5.6.10) • 깍두기 • 수박 • 간식/크로플+나뭇잎아이스크림(1.2.5)	• 차수수밥 • 어묵국 • 감자조림(5.6.13) • 쭈장불고기(5.6.10.13) • 포기김치(9) • 골드파인애플 • 양배추쌈/쌈장(5.6) • 간식/던킨도너츠+아침에주스	
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	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
다랑어/가공품				국내산	원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품				국내산	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	14.63	1,108.52	1,108.52	752.98	1,012.67	
탄수화물(g)	0.00	0.00	63.62	177.50	177.50	112.28	151.11	
단백질(g)	18.40	18.40	11.60	30.24	30.24	17.58	28.37	
지방(g)	0.00	0.00	24.78	29.86	15.09	26.74	32.06	
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	166.42	188.99	224.40	210.32	41.97	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.51	0.42	0.75	0.19	0.68	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.54	0.53	0.83	0.30	0.53	
비타민C(mg)	28.30	37.30	31.63	19.98	29.69	6.82	70.05	
칼슘(mg)	277.00	338.00	225.38	247.51	227.03	166.98	260.01	
철분(mg)	3.90	5.20	3.26	2.82	3.58	1.64	4.99	

* 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.갯

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는양과 잔반량이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.
충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.