

주 간 식 단 표

기 간 2026년 9월 7일 ~ 2026년 9월 13일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 강 민

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	9월 7일	9월 8일	9월 9일	9월 10일	9월 11일	9월 12일	9월 13일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	순두부찌개	북어감자국	얼갈이된장국	쇠고기우국	참치김치찌개		
	한우사태찜	돈삼겹살김치찜	닭다리살데리야끼구이	미트볼케찹볶음	차돌박이숙주볶음		
	가지볶음	양송이햄볶음	연두부찜/양념간장	갈치조림	무말랭이무침		
	슈크림빵	초코머핀	제주말차카스테라	우유가죽은뽀로로케익	꼬마부시맨빵/버터		
	하우스밀감/오레오오즈	멜론/그레놀라	골드파인애플/초코чек스	청포도/후르츠링	대추토마토/아몬드후레이크		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	602.84kcal/28.11g	669.15kcal/22.91g	579.52kcal/24.88g	580.45kcal/22.4g	609.16kcal/25.29g		
중식	소보로비빔밥	혼합잡곡밥	하이라이스	니시고랭볶음밥	참쌀밥		
		콩나물국밥			돼지국밥/부추		
	팽이된장국	춘천닭갈비	바베큐립	미소장국	두부김치		
	토마토치즈피자	잔멸치아몬드볶음	해시브라운/케찹	닭봉간장구이	별이내리는명태가스		
	과일샐러드/요거트d	브로콜리초화	비타민무침	미역줄기볶음	아삭이고추쌈장무침		
	열무김치	포기김치	포기김치	오이김치	깍두기		
	레드자몽에이드	요플레	설레임	듀오안	요거톡		
kcal/g	818.16kcal/31.45g	728.11kcal/38.03g	891.12kcal/23.73g	764.83kcal/42.96g	763.77kcal/38.13g		
석식	보리밥	찰흑미밥	참쌀밥	차수수밥			
	어묵탕	쇠고기미역국	열무냉쫄면	된장찌개			
	훈제오리/소스/무쌈	쭈꾸미볶음	쇠고기구이/영양부추무침/소스	제육볶음			
	해물파전	메추리알조림	계란찜	부추잡채김말이/초간장			
	꽃상추무침	참나물무침/구이김	애호박볶음	양배추쌈/쌈장			
	포기김치	백김치	포기김치	포기김치			
	바나나	쁘띠첼	골드키위	청포도에이드			
kcal/g	981.83kcal/37.92g	822.41kcal/40.19g	1040.43kcal/41.51g	988.19kcal/33.55g			
간식	쌀국수	소떡소떡구이	김치왕교자만두	심원빵			
	장프로바이오틱	올데이프룻	토레타	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				09월 07일 (월)	09월 08일 (화)	09월 09일 (수)	09월 10일 (목)	09월 11일 (금)
				· 참쌀밥 · 슈크림빵 (1.2.5.6) · 손두부찌개 · 한우사태찜 · 가지볶음 (5.6.13) · 오레오오즈 (5.6) · 하우스밀감 · 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9)	· 참현미밥 (조식) · 초코머핀 (1.2.5.6) · 북어감자국 (5.6) · 돈삼겉김치찜 (조식) (5.6.9.10.13) · 양송이행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 샐러드드레싱 (1.2.4.5.6.13) · 그레놀라 (시리얼) (5.6) · 메론 · 샐러드+우유+돌김+알타리 (2.9)	· 참현미밥 (조식) · 제주말차카스테라 (1.2.5.6) · 열갈이된장국 (5.6) · 연두부+양념장 (5.6) · 닭다리살데리야끼구이 (5.6.13.15) · 골드파인애플 · 초코헥스 (시리얼) (5.6) · 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9)	· 참현미밥 (조식) · 우유가죽은뽀로로케익 (1.2.5.6) · 쇠고기우국 (5.6.16) · 갈치조림 (5.6) · 미트볼케첩볶음 · 청포도 · 후르트링 (시리얼) · 샐러드+우유+돌김+포기김치 (2.9)	· 참현미밥 (조식) · 참치김치찌개. (5.6.9) · 무말랭이무침 · 차돌박이숙주볶음 · 대추토마토 (12) · 아몬드후레이크 (시리얼) (5.6) · 꼬마부시브레드 & 버터 · 샐러드+우유+돌김+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	~26.22	602.84	669.15	579.52	580.45	609.16
탄수화물(g)	0.00	0.00	49.30	73.40	78.66	76.61	78.72	65.86
단백질(g)	18.40	18.40	16.32	28.11	22.91	24.88	22.40	25.29
지방(g)	0.00	0.00	34.38	21.55	29.45	18.60	19.65	26.43
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	227.86	238.21	190.05	193.54	290.48	227.02
티아민(mg)	0.34	0.42	0.46	0.59	0.47	0.58	0.45	0.20
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.87	0.92	0.70	1.03	0.96	0.71
비타민C(mg)	28.30	37.30	30.50	33.63	25.33	48.94	29.90	14.68
칼슘(mg)	277.00	338.00	333.48	354.91	397.05	307.69	319.95	287.81
철분(mg)	3.90	5.20	3.29	3.97	2.92	2.41	4.59	2.54

* 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/열갈이배추/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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 07일(월)	09월 08일(화)	09월 09일(수)	09월 10일(목)	09월 11일(금)
				• 소보로비빔밥 (1.5.6.9.16) • 토마토치즈미니피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 팽이된장국(5.6) • 과일샐러드&요거트d • 열무김치(9) • 레드자몽에이드	• 콩나물국밥&김가루(1.5) • 혼합잡곡밥(5) • 브로컬리초화(5.6.13) • 잔멸치아몬드볶음(5.13) • 춘천닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) • 포기김치(9) • 요플레(2)	• 하이라이스 (1.2.5.6.10.12.16) • 비타민무침 • 해쉬브라운/케첩 (5.6.12) • 바베큐폭립(6.10.12.13) • 포기김치(9) • 설레임(1.2.5)	• 나시고령볶음밥 (1.5.6.8.9.13.17.18) • 미소장국(5.6) • 미역줄기볶음(13) • 닭봉간장구이 (6.12.13.15) • 오이김치(9) • 듀오만(2)	• 참쌀밥 • 돼지국밥&부추(5.6.10) • 아삭이고추쌈장무침 (5.6.13) • 두부김치(5.9) • 별이내리는명태까스/소스(1.5.6) • 짬두기(9) • 요거특(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
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	-3.78	818.16	728.11	891.12	764.83	763.77
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.82	132.89	96.48	126.35	101.95	112.08
단백질(g)	18.40	18.40	17.69	31.45	38.03	23.73	42.96	38.13
지방(g)	0.00	0.00	24.48	19.90	19.93	32.65	18.64	16.11
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	142.36	155.29	151.17	188.75	133.21	83.40
티아민(mg)	0.34	0.42	0.48	0.44	0.41	0.70	0.33	0.51
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.65	0.69	0.52	0.37	0.89	0.78
비타민C(mg)	28.30	37.30	14.46	22.07	15.85	13.47	6.28	14.61
칼슘(mg)	277.00	338.00	269.76	373.04	279.67	162.94	224.30	308.85
철분(mg)	3.90	5.20	3.07	3.24	2.45	1.97	2.78	4.92

* 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				09월 07일(월)	09월 08일(화)	09월 09일(수)	09월 10일(목)	09월 11일(금)
				• 보리밥 • 간식/쌀국수+장프로바이오틱스 • 어묵탕(1.5.6) • 꽃상추무침(13) • 해물파전/양파간장 • 훈제오리&소스&무쌈(1.5.6.13) • 포기김치(9) • 바나나	• 찹쌀미밥 • 쇠고기미역국(5.6.16) • 메추리알조림(1.5.6.13) • 참나물무침(5.6.13) • 찞不理볶음(5.6.13) • 구이김 • 백김치(9) • 간식/소떡소떡구이+올데이프룻 • 뿌디뿌	• 참쌀밥 • 열무냉장국(5.6.9.16) • 간식/김치왕교자만두+토레타 • 계란찜(액란) • 영양부추무침 • 애호박볶음 • 쇠고기구이+참깨소스 • 포기김치 • 골드키위	• 차수수밥 • 된장찌개(기본)(5.6) • 제육볶음(5.6.10.13) • 부추잡채김말이&초간장 • 포기김치(9) • 리치에이드 • 양배추쌈/쌈장(5.6) • 간식/십원빵+아침에주는(2.5.6)	
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	16.23	981.83	822.41	1,040.43	988.19	
탄수화물(g)	0.00	0.00	53.51	117.55	105.94	131.99	155.19	
단백질(g)	18.40	18.40	16.05	37.92	40.19	41.51	33.55	
지방(g)	0.00	0.00	30.45	37.85	27.06	37.12	27.11	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	122.45	83.33	210.56	111.30	84.61	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.51	0.42	0.55	0.32	0.75	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.78	0.61	0.89	1.00	0.64	
비타민C(mg)	28.30	37.30	42.11	28.23	43.43	52.01	44.76	
칼슘(mg)	277.00	338.00	189.73	165.60	196.79	196.06	200.49	
철분(mg)	3.90	5.20	6.29	1.70	4.83	5.78	12.84	

* 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 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

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.