

주간식단표

기간 2026년 9월 14일 ~ 2026년 9월 20일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 임채은

그린프라이데이

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	9월 14일	9월 15일	9월 16일	9월 17일	9월 18일	9월 19일	9월 20일
조 식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	김치콩나물국	된장찌개	장터국밥	순두부찌개	크림스프		
	떡갈비야채볶음	한우당면불고기	임연수구이	돈육간장불고기	함박스테이크/소스		
	계란찜	참치마요네즈	스크램블에그/케찹	브로컬리초회	메쉬드포테이토/무말랭이무침		
	후레쉬크림빵	샌드위치식빵/사과잼	소보로빵	우리별꿀카스테라	모닝롤빵/블루베리잼		
	바나나/크리치오	골드파인애플/후르츠링	오렌지/그레놀라	멜론/오레오오즈	사과/초코чек스		
	열무김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	574.02kcal/20.73g	845.6kcal/30.24g	502.13kcal/23.52g	573.7kcal/28.19g	807.3kcal/26.76g		
중 식	일식카레라이스	참쌀밥	보리밥/약고추장	추가밥	자장밥		
		한우곰탕	웅심이들깨미역국	미소장국	계란파국		
	버터닭날개조림	해물완자전/케찹	연양식불고기/파채	고소한채소나물파스타	유린기		
	붕어빵	두부조림	사각어묵볶음	고르곤졸라피자/꿀	애호박느타리버섯볶음		
	새송이버섯볶음	야채스틱/쌈장	콩나물무침	라따뚜이/카다이프새우	견과류조림		
	포기김치	깍두기	열무김치	포기김치/오이피클	단무지/포기김치		
	장프로바이오틱	허쉬초코드링크	얼려먹는요구르트(썸머킹)	코코파인애플에이드	요거트		
kcal/g	1091.81kcal/36.59g	716.46kcal/35.33g	755.05kcal/37.79g	997.64kcal/24.73g	929.48kcal/41.4g		
석 식	찰흑미밥	기장밥	혼합잡곡밥	차조밥			
	버섯찌개	복어채우국	짬뽕국	사골떡국			
	돼지갈비찜	홍초불닭&김가루&눈꽃치즈	수제돈가스/소스	낙지볶음			
	굴뱅이무침	문어포파리고추조림	도토리묵/양념간장	강릉쫄면감자/소스			
	애호박전	참나물무침	고구마순들깨가루볶음/구이김	오이생채			
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	아이스홍시	쁘띠첼	오렌지나무	샤인머스켓			
kcal/g	774.91kcal/33.18g	1067.41kcal/53.5g	1244.03kcal/32.81g	953.4kcal/38.67g			
간식	우동	오픈콘마요도그	브라운네티얼알방빵	더블초코쿠키			
	밀감	2%음료	빙그레바나나우유	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(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 14일(월)	09월 15일(화)	09월 16일(수)	09월 17일(목)	09월 18일(금)
				• 찹쌀밥 • 후레쉬크림빵 (1.2.5.6) • 감치콩나물국(5.9) • 계란찜(액란)(1) • 떡갈비아채볶음 (5.6.10.15.16.18) • 크리치오(시리얼)(2.5) • 바나나 • 샐러드+우유+돌김+열무김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 된장찌개(기본)(5.6) • 참치마요네즈(피클)(1.5) • 아침견과류(14) • 한우당면불고기 (5.6.13.16) • 샐러드드레싱 (1.2.5.6.13) • 골드파인애플 • 샌드위치식빵/사과잼 (2.5.6.13) • 후르츠링(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥 • 소보로빵(1.2.5.6) • 장터국밥.(5.6.16) • 스크램블에그(엑상란)/케찹(1.10.12) • 임연수구이 • 그레놀라(시리얼)(5.6) • 오렌지 • 샐러드+우유+돌김+팥두기(2.9)	• 찰현미밥 • 우리별꼴카스테라 (1.2.5.6) • 순두부찌개(김치x)(1.5.6.10) • 브로컬리초화(5.6.13) • 돈육간장불고기 (조)(5.6.10.13) • 메론 • 오레오오즈(5.6) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 모닝빵/블루베리빵 • 크림스프 (1.2.5.6.13.16) • 무말랭이무침(5.6.13) • 수제함박스테이크/데미소스 • 사과 • 초코칩스(시리얼)(5.6) • 메쉬드포테이토 (1.2.5.6) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(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	-19.88	574.02	845.60	502.13	573.70	807.30
탄수화물(g)	0.00	0.00	51.02	69.13	104.45	64.41	76.27	107.20
단백질(g)	18.40	18.40	15.67	20.73	30.24	23.52	28.19	26.76
지방(g)	0.00	0.00	33.31	23.70	35.06	16.42	17.20	29.94
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	221.67	168.02	288.32	198.70	255.27	198.02
티아민(mg)	0.34	0.42	0.52	0.64	0.43	0.38	0.68	0.49
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.87	0.56	1.21	0.71	0.85	1.01
비타민C(mg)	28.30	37.30	31.53	7.87	62.36	38.69	24.58	24.14
칼슘(mg)	277.00	338.00	341.81	330.48	381.91	325.27	351.13	320.28
철분(mg)	3.90	5.20	3.28	2.17	4.66	3.32	3.30	2.97

* 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.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

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 14일(월)	09월 15일(화)	09월 16일(수)	09월 17일(목)	09월 18일(금)
				• 쇠고기일식카레라이스 • 봉어빵(1.2.5.6) • 새송이버섯볶음 • 버터닭날개조림 • 포기김치(9) • 장프로바이오틱스(2)	• 찹쌀밥 • 한우곰탕(1.16) • 두부조림(중식)(5.6.13) • 해물완자전&케찹(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) • 깍두기(9) • 허쉬초코드링크(5) • 야채스틱(파프리카)+쌈장(5.6)	• 보리밥+약고추장 • 웅심이들깨미역국(17) • 콩나물무침 • 사각어묵볶음 • 연양식불고기/파채 • 열무김치(9) • 얼려먹는요구르트(쌈머킹)	• 추가밥 • 고소한채소나물파스타&카다이프새우(1.5.6.9.11.13) • 고르곤졸라피자&꿀(2.5.6) • 미소장국 • 라따뚜이(5.12.13) • 오이피클/포기김치 • 코코파인애플에이드	• 자장밥(2.5.6.10.13) • 계란파국(1) • 단무지 • 건과류조림(5.6.13.14) • 애호박느타리버섯볶음 • 유린기/소스(1.5.6.13.15) • 포기김치(9) • 요하임
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	8.94	1,091.81	716.46	755.05	997.64	929.48
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.50	161.03	105.80	97.84	138.80	118.86
단백질(g)	18.40	18.40	15.68	36.59	35.33	37.79	24.73	41.40
지방(g)	0.00	0.00	28.82	32.04	15.96	23.30	40.25	32.06
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	78.21	94.43	95.46	57.13	70.23	73.79
티아민(mg)	0.34	0.42	0.44	0.53	0.70	0.23	0.18	0.55
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.58	0.34	0.58	0.39	0.44	1.17
비타민C(mg)	28.30	37.30	14.94	5.35	34.05	6.50	18.03	10.74
칼슘(mg)	277.00	338.00	286.16	226.68	357.65	248.17	250.23	348.07
철분(mg)	3.90	5.20	4.40	2.61	6.10	4.46	4.42	4.43

* 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.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				09월 14일(월)	09월 15일(화)	09월 16일(수)	09월 17일(목)	09월 18일(금)
				• 찰흑미밥 • 간식/우동&밀감 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 버섯찌개(5.6.16) • 돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 골뱅이우침(5.6.13) • 애호박전(판란)(1.6) • 포기김치(9) • 아이스홍시	• 기장밥 • 간식/오픈콘마요도그 +2%음료 (1.2.5.6.10.15.18) • 북어채우국 • 문어포파리고추볶음 • 참나물우침(5.6.13) • 홍초불닭&김가루&눈꽃 치즈(2.5.6.13) • 포기김치(9) • 뿌피첼	• 혼합잡곡밥(5) • 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) • 도토리묵/양념간장 (13) • 고구마순들깨가루볶음 (5.6) • 수제돈가스 & 소스 (1.5.6.10.13) • 구이김 • 포기김치(9) • 오렌지나무(13) • 간식/브라운넛리얼알 밤향+빙그레바나나우유 (1.2.6)	• 차조밥 • 사골떡국(1.16) • 오이생채 • 낙지볶음 • 강릉곶득감자/소스 (1.5.6) • 포기김치 • 샤인머스켓 • 간식/ 더블초코쿠키+ 저지방우유(1.2.4.5.6)	
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	
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	22.51	774.91	1,067.41	1,244.03	953.40	
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.54	121.93	134.05	182.53	150.61	
단백질(g)	18.40	18.40	15.72	33.18	53.50	32.81	38.67	
지방(g)	0.00	0.00	25.74	15.83	35.56	41.41	22.31	
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	186.87	89.69	210.59	223.81	223.38	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.51	0.85	0.38	0.36	0.45	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.62	0.42	0.60	0.67	0.79	
비타민C(mg)	28.30	37.30	28.94	27.10	29.80	44.59	14.27	
칼슘(mg)	277.00	338.00	291.28	166.68	330.05	335.24	333.15	
철분(mg)	3.90	5.20	3.95	2.75	2.75	5.14	5.16	

* 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.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

석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반량이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.

충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.