

주간식단표

기간 2026년 9월 28일 ~ 10월 4일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 강민

개교기념일

국군의날

개천절

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	9월 28일	9월 29일	9월 30일	10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	북어포계란국	콩나물국밥&김가루	탕국	버섯찌개	스끼야끼		
	한우버섯불고기	데리야끼소시지떡볶음	두부조림	훈제오리&소스&무쌈	돈육콩나물불고기		
	오이생채	삼치무조림	미트볼케첩조림	애호박볶음	고구마그라탕		
	오렌지/후르츠링	골드키위/크리치오	바나나/아몬드콘후레이크	하우스밀감/오레오오즈	사과&당공점/그레놀라		
	실키를케익	미니크로와상/블루베리잼	부드러운크림치즈번	호두브라우니	우리별꿀카스테라		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	517.02kcal/24.68g	711.16kcal/23.33g	611.56kcal/20.93g	707.9kcal/26.96g	693.41kcal/29.03g		
중식	차수수밥	혼합잡곡밥	참쌀밥	관부치밥	참쌀밥		
	김치순두부찌개	근대된장국	쇠고기미역국		우거지감자탕		
	제육볶음	분모자안동찜닭	한우갈비찜		완자전/케찹		
	메추리알조림	크런치생선까스/소스	오징어튀김/소문난찰순대		닭가슴살샐러드		
	양배추쌈/쌈장	참나물무침	망향비빔국수		명엽채볶음		
	알타리김치	포기김치	포기김치/샤인머스켓		깍두기		
	요플레	대추토마토	우리밀눈꽃케익/사과에이드		듀오안양암/포도		
kcal/g	784.52kcal/42.19g	780.7kcal/36.86g	1128.74kcal/38.22g	1026.15kcal/56.95g	695.39kcal/36.87g		
석식	참쌀밥	차조밥	혼합잡곡밥	기장밥			
	미소장국	어묵국	수제비국	참치김치찌개			
	크림소스스파게티	돈삼겹김치찜	쭈꾸미볶음	수제탕수육/소스			
	장각구이/숯불바베규소스	잡채	계란후라이/돌자반볶음	도토리묵쯔유무침			
	단호박샐러드	브로콜리초화	애느타리버섯볶음	더덕구이			
	오이피클/포기김치	깍두기	포기김치	갯김치			
	oh음료	양파요구르트	생크림요거트	오렌지나무			
kcal/g	1270.57kcal/46.75g	942.89kcal/23.64g	1285.26kcal/37.22g	878.49kcal/36.68g			
간식	초코도넛	주먹밥	피타브레드샌드위치	콘치즈가마보꼬어묵바			
	저지방우유	게토레이	아침에주스	가나초코우유			

* 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)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				09월 28일(월)	09월 29일(화)	09월 30일(수)	10월 01일(목)	10월 02일(금)
				• 참쌀밥(조식) • 실키름케익(1.2.5.6) • 북어포개란국(1) • 오이생채(13) • 한우버섯불고기(5.6.13.16) • 오렌지 • 후르츠링(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 콩나물국밥&김가루 • 미니크로와상&블루베리잼(1.2.5.6.13) • 삼치무조림 • 데리야끼소시지떡볶음 • 골드키위 • 크리치오(시리얼)(2.5) • 샐러드+우유+김+포기김치	• 찰현미밥(조식) • 부드러운크림치즈번(1.2.5.6) • 탕국 • 두부조림(5.6.13) • 미트볼케첩조림 • 바나나 • 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 호두브라우니(1.2.5.6) • 버섯찌개(5.6.16) • 애호박볶음 • 훈제오리&소스&무쌈(1.5.6.13) • 하우스밀감 • 오레오오츠(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 우리별꿀카스테라(1.2.5.6) • 스끼야끼(5.16) • 돈육콩나물볶음(5.6.10) • 고구마그라탕(2.5.13) • 그레놀라(시리얼)(5.6) • 사과&망고잼(2.4.5) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.5.9)
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
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	~21.37	517.02	711.16	611.56	707.90	693.41
탄수화물(g)	0.00	0.00	51.27	67.54	99.55	74.32	83.17	92.47
단백질(g)	18.40	18.40	15.36	24.68	23.33	20.93	26.96	29.03
지방(g)	0.00	0.00	33.37	16.06	25.53	25.77	29.91	23.37
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	232.65	296.10	174.11	181.39	248.18	263.44
티아민(mg)	0.34	0.42	0.42	0.41	0.26	0.33	0.61	0.51
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.83	0.83	0.69	0.75	0.97	0.91
비타민C(mg)	28.30	37.30	37.69	39.99	60.84	17.18	54.41	16.02
칼슘(mg)	277.00	338.00	319.40	294.76	349.63	331.13	296.43	325.04
철분(mg)	3.90	5.20	2.88	3.42	3.02	2.61	2.49	2.87

* 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

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				09월 28일(월)	09월 29일(화)	09월 30일(수)	10월 01일(목)	10월 02일(금)
				• 차수수밥 • 김치순두부찌개 • 메추리알조림 • 제육볶음 • 알타리김치 • 양배추쌈/쌈장 • 요플레	• 혼합잡곡밥(5) • 근대된장국(5.6) • 참나물무침(13) • 분모자안동찜닭 (5.6, 13. 15) • 크런치생선까스/소스 (1.5.6) • 포기김치 • 대추토마토(12)	• 참쌀밥 • 망향비빔국수(5.6. 13) • 우리밀눈꽃케익 (1.2.5.6) • 쇠고기미역국(5.6. 16) • 소문나찰순대 (2.5.6. 10. 13. 16) • 한우갈비찜(5.6. 13. 16) • 오징어튀김&칠리소스 (1.5.6. 12. 13. 17) • 포기김치(9) • 사과에이드 • 샤인머스켓	• 관부치밥(1.9. 15) • 미소장국(5.6) • 과일샐러드&요거트d(2. 12) • 코다리조림(중 식)(5.6. 13) • 짬두기(9) • 생초코파이(1.2.5.6) • 미숫가루(2.5. 13)	• 참쌀밥 • 우거지감자탕(5.6. 10) • 닭가슴살샐러드 (12. 13. 15) • 명엽채볶음(13) • 완자전&케첩 (1.2.5.6. 12. 15. 16) • 짬두기(9) • 듀오안양암(2) • 포도(지역먹거리)
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
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	7.12	784.52	780.70	1,128.74	1,026.15	695.39
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.62	109.26	115.95	164.40	138.21	91.98
단백질(g)	18.40	18.40	19.28	42.19	36.86	38.22	56.95	36.87
지방(g)	0.00	0.00	24.10	18.18	16.98	35.42	27.90	18.75
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	157.40	192.53	171.93	140.69	203.88	77.97
티아민(mg)	0.34	0.42	0.54	1.19	0.32	0.34	0.43	0.43
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.64	0.79	0.46	0.84	0.83	0.29
비타민C(mg)	28.30	37.30	15.46	14.76	12.25	16.15	17.35	16.78
칼슘(mg)	277.00	338.00	286.13	394.41	243.99	118.86	442.01	231.37
철분(mg)	3.90	5.20	4.74	4.60	3.51	7.54	6.17	1.88

* 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 참쌀, 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 28일(월)	09월 29일(화)	09월 30일(수)	10월 01일(목)		
				• 찹쌀밥 • 크림소스스파게티 • 미소장국 • 단호박샐러드 • 장각구이/숯불바베큐소스(1.2.5.6.12.13.15) • 오이피클 • 포기김치 • oh음료(13) • 간식/초코도넛+저지방우유(1.2.5.6)	• 간식/주먹밥+게토레이 • 차조밥 • 어묵국(1.5.6) • 돈상겉김치찜(5.6.9.10.13) • 브로컬리초화 • 잡채 • 짬두기(9) • 양평요구르트	• 혼합잡곡밥(5) • 수제비국(5.6) • 계란후라이(1) • 애너타리버섯볶음 • 돌자반볶음(5) • 꾸꾸미볶음(5.6.13) • 포기김치(9) • 생크림요거트(2) • 간식/ 피타브레드샌드위치+아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.16)	• 기장밥 • 참치김치찌개(5.6.9) • 도토리묵뜨유무침(5.6.8.13) • 수제탕수육/소스(5.6.10.11.12.13) • 더덕구이(5.6.13) • 갯김치(9) • 오랜지나무(13) • 간식/콘치즈가마보꼬여묵바+가나초코우유(1.2.5.6)		
식재료				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		
에너지(kcal)	824.40	824.40	32.74	1,270.57	942.89	1,285.26	878.49		
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.83	147.76	149.05	186.49	147.06		
단백질(g)	18.40	18.40	13.24	46.75	23.64	37.22	36.68		
지방(g)	0.00	0.00	28.93	53.77	26.17	44.54	15.67		
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	191.28	302.03	105.05	214.23	143.79		
티아민(mg)	0.34	0.42	0.52	0.56	0.56	0.41	0.56		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.69	0.74	0.51	0.83	0.69		
비타민C(mg)	28.30	37.30	30.89	32.68	22.53	35.67	32.68		
칼슘(mg)	277.00	338.00	277.30	440.97	192.60	223.61	252.01		
철분(mg)	3.90	5.20	3.89	3.57	3.07	5.71	3.19		

* 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 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다.

제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.