

주간식단표

기간 2026년 10월5일~10월11일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 임채은

한글날 (잔류)

SAT시험(잔류)

잔류

날짜	월 (대체공휴일)	화	수	목	금	토	일
	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일
조식		참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥			
		황태해장국	어묵탕	호박고추장찌개			
		떡갈비아채볶음	돈삼겹살김치찜	닭카레감자조림			
		계란찜	메추리알조림	숙주나물			
		밀감/초코칩스	골드파인애플/그레놀라	메론/오레오오즈			
		산딸기듬뿍롤케익	촉촉한고구마케익	모닝롤빵/버터&딸기잼			
		포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김			
kcal/g		577.95kcal/20.5g	793.55kcal/26.21g	576.99kcal/21.24g			
중식		혼합잡곡밥	치킨마요네즈덮밥	차수수밥			
		육개장칼국수		쇠고기미역국			
		수제간쇼새우	매콤콩나물국	갈릭치즈연어스테이크			
		잡채장터만두/초간장	두부조림	궁중떡볶이			
		헛고구마순들깨볶음	해파리냉채	브로컬리초회			
		열무김치	포기김치	포기김치			
		워터젤리(선택)	양팡요구르트/사과(지역)	그릭요거트(딸기&복숭아)			
kcal/g		911.5kcal/34.34g	880.56kcal/42.51g	826.26kcal/31.66g			
석식		차조밥	찰흑미밥				
		스끼야끼	순대국밥&부추				
		닭볶음탕	대구살강정				
		옥수수콘치즈구이	감자조림				
		오이생채/1회용김	야채스틱/쌈장				
		포기김치	깍두기				
		생크림요거트	대추토마토				
kcal/g		898.24kcal/34.82g	1071.56kcal/40.06g				
간식		애플망고요거트소금빵	로제스파게티				간식없음
		저지방우유	우리땅이보낸선물				

* 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				10월 05일(월)	10월 06일(화)	10월 07일(수)	10월 08일(목)	10월 09일(금)
					· 찹쌀밥(조식) · 산말기등복롤케이크(1.2.5.6) · 황태해장국 · 계란찜(액란) · 떡갈비야채볶음 · 밀감 · 초코칩스(시리얼) · 샐러드+우유+김+포기김치	· 찰현미밥(조식) · 축축한고구마케익 · 어묵탕 · 메추리알조림(1.5.6.13) · 돈삼겉김치찜(조식)(5.6.9.10.13) · 견과류(아침제공) · 샐러드드레싱(1.2.4.5.6) · 골드파인애플 · 그래놀라(시리얼)(5.6) · 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9)	· 찰현미밥(조식) · 모닝롤빵/버터&딸기잼(1.2.5.6.13) · 호박고추장찌개(5.6.10) · 숙주나물 · 닭카레감자조림 · 오레오오즈 · 메론 · 샐러드+우유+돌김+포기김치	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	
돼지고기/가공품					국내산	국내산	국내산	
닭고기/가공품					국내산	국내산	국내산	
오리고기/가공품					국내산	국내산	국내산	
양고기/가공품					국내산	국내산	국내산	
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품					중국산	중국산	중국산	
명태/가공품					러시아	러시아	러시아	
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	
다량어/가공품					원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산	베트남산	
전복/가공품					국내산	국내산	국내산	
방어/가공품					국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	~18.16		577.95	793.55	576.99	
탄수화물(g)	0.00	0.00	50.70		71.84	90.26	80.38	
단백질(g)	18.40	18.40	14.83		20.50	26.21	21.24	
지방(g)	0.00	0.00	34.47		22.65	35.77	19.22	
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	263.98		178.22	269.45	267.61	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.54		0.83	0.47	0.48	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.86		0.83	0.79	0.80	
비타민C(mg)	28.30	37.30	32.95		35.11	44.47	26.66	
칼슘(mg)	277.00	338.00	342.09		299.49	393.51	290.29	
철분(mg)	3.90	5.20	2.94		2.30	2.77	2.56	

* 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

주간 학교급식 영양량				10월 05일(월)	10월 06일(화)	10월 07일(수)	10월 08일(목)	
					· 혼합잡곡밥 · 한우육개장칼국수 (5.6.16) · 잡채장터만두/초간장 (1.5.6.10.13.16.18) · 수제간썬새우 (5.6.9.12.13) · 햇고구마순들깨볶음 (5.6) · 열무김치(9) · 워터젤리(11)	· 치킨마요네즈덮밥 (1.5.6.13.15) · 매콤콩나물국(5) · 해파리냉채(중식) · 두부조림(중식) · 포기김치(9) · 사과(지역먹거리) · 양파요구르트	· 차수수밥 · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16) · 브로컬리초회(5.6.13) · 궁중떡볶이 · 치즈갈릭연어스테이크 (1.2.5.6.12.13) · 포기김치(9) · 그릭요거트(2)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	
돼지고기/가공품					국내산	국내산	국내산	
닭고기/가공품					국내산	국내산	국내산	
오리고기/가공품					국내산	국내산	국내산	
양고기/가공품					국내산	국내산	국내산	
1) 쌀/가공품					국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품					국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	
낙지/가공품					중국산	중국산	중국산	
명태/가공품					러시아	러시아	러시아	
참조기/가공품					국내산	국내산	국내산	
다량어/가공품					원양산	원양산	원양산	
아귀/가공품					국내산	국내산	국내산	
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산	베트남산	
전복/가공품					국내산	국내산	국내산	
방어/가공품					국내산	국내산	국내산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	23.84		911.50	880.56	826.26	
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.95		150.46	112.56	136.11	
단백질(g)	18.40	18.40	15.20		34.34	42.51	31.66	
지방(g)	0.00	0.00	24.85		17.47	29.31	16.17	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	126.10		67.49	187.88	131.84	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.34		0.33	0.41	0.20	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.61		0.39	0.77	0.40	
비타민C(mg)	28.30	37.30	24.60		5.20	15.78	10.58	
칼슘(mg)	277.00	338.00	266.54		125.42	335.32	170.95	
철분(mg)	3.90	5.20	5.99		12.84	5.24	2.56	

* 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/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.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				10월 05일(월)	10월 06일(화)	10월 07일(수)	10월 06일(목)	10월 07일(금)
					· 차조밥 · 스까야끼 · 닭볶음탕 · 오이생채 · 옥수수콘치즈구이 · 포기김치 · 생크림요거트 · 1회용김 · 간식/애플망고요거트 소금빵+저지방우유 (1.2.5.6)	· 찰흑미밥 · 로제스파게티+우리땅 이보낸선물(5.12.13) · 순대국밥&부추 · 감자조림 · 대구살강정 · 깍두기 · 대추토마토 · 야채스틱+쌈장		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품					국내산(한우)	국내산(한우)		
돼지고기/가공품					국내산	국내산		
닭고기/가공품					국내산	국내산		
오리고기/가공품					국내산	국내산		
양고기/가공품					국내산	국내산		
1) 쌀/가공품					국내산	국내산		
2) 배추/가공품					국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품					국내산	국내산		
4) 콩/가공품					국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품					중국산	중국산		
명태/가공품					러시아	러시아		
참조기/가공품					국내산	국내산		
다량어/가공품					원양산	원양산		
아귀/가공품					국내산	국내산		
주꾸미/가공품					베트남산	베트남산		
전복/가공품					국내산	국내산		
방어/가공품					국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	824.40	824.40	14.28		898.24	1,071.56		
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.36		122.20	163.19		
단백질(g)	18.40	18.40	17.81		34.82	40.06		
지방(g)	0.00	0.00	25.83		29.23	27.22		
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	158.51		217.63	103.13		
티아민(mg)	0.34	0.42	1.00		0.33	1.75		
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.69		0.80	0.57		
비타민C(mg)	28.30	37.30	27.08		15.41	42.01		
칼슘(mg)	277.00	338.00	312.38		356.93	293.92		
철분(mg)	3.90	5.20	4.54		2.99	6.45		

* 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/얼같이배추/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.