

주간식단표

기간 2026년 10월 12일~ 10월 18일

영양사 : 강민

(에너지kcal / 단백질g)		시험기간			전원귀가		
날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥/단호박죽	찰현미밥/닭죽	찰현미밥/쇠고기죽		
	복어감자국	부대찌개	장터국밥	어묵국	콩나물국밥		
	한우사태찜	코다리조림	미트볼조림	닭다리살데리야끼구이	한우버섯장조림		
	숙주나물무침	스크램블에그/케찹	시금치나물	가지볶음	참치마요네즈/계란후라이		
	밀감/그레놀라	골드파인애플/아몬드후레이크	메론/오레오오즈	샤인머스켓/후르츠링	배/초코칩스		
	슈크림빵	헬로카봇치즈케이크	치즈머핀	단팥빵	샌드위치식빵/사과잼		
	포기김치/샐러드/우유/김	열무김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	532.72kcal/24.31g	576.86kcal/26.43g	604.24kcal/21.05g	574.14kcal/27.63g	615.72kcal/27.17g		
중식	흑미밥	참쌀밥	보리밥/약고추장	참쌀밥	찰현미밥		
	얼갈이된장국	나주곰탕	쌀국수	탕국	닭곰탕		
	치즈불닭	훈제오리냉채	돼지갈비구이/부추&양파	영광굴비구이	해물완자전&케찹		
	김당면말이튀김/초간장	사각어묵볶음	도토리묵김치무침	눈꽃치즈떡볶이	두부조림		
	비타민무침	돌자반볶음	잔멸치견과류볶음	꽃상추무침	야채스틱/쌈장		
	포기김치	깍두기	열무김치	포기김치	깍두기		
	요거트	레드자몽에이드/사과(지막)	요거트	레드벨벳키/흑당버블티	골드파인애플		
kcal/g	939.04kcal/40.12g	1009.11kcal/42.15g	803.23kcal/36.4g	1113kcal/45.35g	320.5kcal/14.01g		
석식	참쌀밥	혼합잡곡밥	차수수밥	혼합잡곡밥			
	쇠고기우육	짬뽕국	시래기된장국	된장찌개			
	가자미카레구이	눈꽃안심돈가스/소스	쭈꾸미볶음	한우불고기			
	온두부&볶음김치	새송이버섯볶음	베이컨감자구이	타코야끼			
	동글오이무침/1회용김	무말랭이무침	콩나물무침/1회용김	오이지무침			
	알타리김치	포기김치	포기김치	포기김치			
	거봉	장프로바이오틱스	청포도에이드	듀오안암암			
kcal/g	674.41kcal/25.99g	1059.45kcal/37.06g	590.49kcal/23.24g	992.66kcal/37.61g			
간식	영랑시대별난햇도그/케찹	카고피자(직화)	김치치즈주먹밥	샤오롱바오			
	아침에주스	립톤아이스티	2%음료	비락식혜			

* 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				10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
				• 참쌀밥(조식) • 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6) • 북어감자국(5.6) • 한우사태찜(5.6.13.16) • 숙주나물무침 • 건과류(아침제공)(14) • 그레놀라(시리얼)(5.6) • 밀감 • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 헬로카봇치즈케이크(1.2.5.6) • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) • 스크램블에그(엑상란)/케첩(1.10.12) • 코다리조림(5.6.13) • 샐러드드레싱(1.2.5.6.13) • 골드파인애플 • 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+열무김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 단호박죽(13) • 치즈머핀(1.2.5.6) • 장터국밥(5.6.16) • 시금치나물 • 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 메론 • 오레오오즈(5.6) • 샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 인삼닭죽(15) • 단팔빵(1.2.5.6) • 어묵탕(1.5.6) • 가지볶음(5.6.13) • 닭다리살데리야끼구이(5.6.13.15) • 샤인머스켓 • 후르츠링(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥 • 콩나물국밥(1.5) • 쇠고기죽(16) • 한우버섯장조림(5.6.13.16) • 계란후라이(1) • 참치마요네즈(피클)(1.5) • 배 • 샌드위치식빵/사과편(2.5.6.13) • 초코칩스(시리얼)(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
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	~29.56	532.72	576.86	604.24	574.14	615.72
탄수화물(g)	0.00	0.00	51.30	70.73	68.49	82.20	78.11	72.32
단백질(g)	18.40	18.40	17.47	24.31	26.43	21.05	27.63	27.17
지방(g)	0.00	0.00	31.23	17.16	21.75	21.63	16.11	23.96
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	219.68	160.50	218.90	298.60	245.11	175.31
티아민(mg)	0.34	0.42	0.36	0.36	0.32	0.35	0.42	0.35
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.79	0.60	0.75	0.82	0.80	0.97
비타민C(mg)	28.30	37.30	29.26	33.95	44.20	25.93	24.61	17.59
칼슘(mg)	277.00	338.00	315.53	274.93	334.96	280.88	362.53	324.33
철분(mg)	3.90	5.20	3.13	2.74	3.74	2.93	2.99	3.26

* 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				10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
				• 흑미밥 • 열갈이된장국(5.6) • 비타민우침(13) • 치즈불닭(2.5.6.13.15) • 김당면말이튀김&초간장(1.5.6.13.16) • 포기김치(9) • 요거트(2)	• 참쌀밥 • 나주곰탕(1.16) • 훈제오리냉채(13) • 돌자반볶음(5) • 사각어묵볶음(1.5.6.13) • 깍두기(9) • 사과(지역먹거리) • 레드자몽에이드	• 모리밥+약고추장(5.6.16) • 쌀국수(5.6.9.12.13.15.16.17.18) • 도토리묵김치우침(5.6.9.13) • 잔멸치건과류볶음(5.13.14) • 돼지갈비구이/부추&양파(5.6.10.13.18) • 열무김치(9) • 요거트(2)	• 참쌀밥 • 탕국(5.6.16) • 꽃상추우침(13) • 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 영광굴비구이(6) • 포기김치(9) • 레드벨벳쿠키(1.2.5.6) • 흑당버블티(2.13)	• 찰현미밥 • 닭곰탕(15) • 두부조림(5.6.13) • 해물완자전&케첩(1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) • 깍두기(9) • 골드파인애플 • 야채스틱(파프리카)+쌈장(5.6)
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	1.53	939.04	1,009.11	803.23	1,113.00	320.50
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.38	135.39	116.69	102.26	167.35	54.60
단백질(g)	18.40	18.40	17.11	40.12	42.15	36.40	45.35	14.01
지방(g)	0.00	0.00	27.51	25.60	41.67	26.97	28.24	4.73
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	113.07	170.52	88.37	43.14	223.02	40.29
티아민(mg)	0.34	0.42	0.50	0.40	0.45	0.87	0.46	0.34
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.59	0.87	0.52	0.61	0.76	0.19
비타민C(mg)	28.30	37.30	23.17	17.20	37.08	8.16	22.60	30.84
칼슘(mg)	277.00	338.00	297.60	588.61	95.22	234.39	521.02	48.74
철분(mg)	3.90	5.20	5.50	10.36	4.27	3.79	8.05	1.07

* 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.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

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
				• 찹쌀밥 • 쇠고기우육(한우)(5.6.16) • 동글오이무침(5.6.13) • 온두부+북음김치(5.6.9.13) • 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) • 알타리김치(9) • 1회용김 • 거봉 • 간식/명랑시대별난햇도그/케첩+아침에주스(1.2.5.6.10.12.13.15.18)	• 혼합잡곡밥(5) • 간식/카고피자(직화)+립톤아이스티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) • 무말랭이무침 • 새송이버섯볶음 • 눈꽃안심돈가스/소스(1.5.6.10.12.13.18) • 포기김치(9) • 장프로바이오틱스(2)	• 간식/김치치즈주먹밥+2%음료(1.2.5.6.10.15) • 차수수밥 • 시래기된장국(5.6) • 콩나물무침(5.6.13) • 베이컨감자구이(10) • 꾸꾸미볶음(5.6.13) • 포기김치(9) • 청포도에이드 • 1회용김	• 혼합잡곡밥(5) • 된장찌개(5.6) • 오이지무침(13) • 한우불고기(5.6.13.16) • 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 포기김치(9) • 듀오안양암(2) • 샤오롱바오/비락식혜(1.5.6.10.16.18)	
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	0.59	674.41	1,059.45	590.49	992.66	
탄수화물(g)	0.00	0.00	60.62	103.24	155.89	104.67	136.47	
단백질(g)	18.40	18.40	15.01	25.99	37.06	23.24	37.61	
지방(g)	0.00	0.00	24.37	18.35	31.27	8.38	31.38	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	66.63	52.82	67.15	110.63	35.91	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.38	0.30	0.61	0.40	0.21	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.50	0.56	0.57	0.48	0.41	
비타민C(mg)	28.30	37.30	19.29	36.07	7.03	24.17	9.89	
칼슘(mg)	277.00	338.00	292.16	296.81	504.48	159.68	207.68	
철분(mg)	3.90	5.20	4.25	3.21	4.00	6.55	3.24	

* 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.감

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.