

주간식단표

기간 2026년 10월 19일~10월25일

영양사 : 임채은

(에너지kcal/단백질g)

					For the stars		
날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	돈육김치찌개	쇠고기미역국	황태해장국	된장찌개	크림스프		
	차돌박이숙주볶음	갈치조림	닭다리살간장소스구이	떡갈비야채볶음	바베큐폭참		
	브로컬리초회	쇠고기가지볶음	두부조림	계란찜	참치마요네즈		
	밀감/오곡초코볼	샤인머스켓/콘앤스위트	자몽&연유/그레놀라	골드파인애플/오레오오즈	배/아몬드후레이크		
	미니크로와상/블루베리잼	실키롤케익	모닝롤빵/딸기잼	완두앙금빵	샌드위치식빵/사과잼		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	540.97kcal/22.98g	736.19kcal/22.38g	614.22kcal/28.79g	579.57kcal/23.44g	743.47kcal/26.06g		
중식	카레라이스	콩나물밥&양념간장	참쌀밥	혼합잡곡밥	모밀국수/추가밥		
		시래기된장국	한우설렁탕	김치콩나물국	한우등심숯불구이		
	멕시코칸레드마요치킨	연양식불고기&파채	낙지볶음	제육볶음	블랙타이거치즈새우		
	양송이버섯볶음	헛고구마순들깨볶음	김치전	어묵채볶음/구이김	야채버섯구이/떡볶이		
	오이부추무침	진미채무침	야채스틱/쌈장	꽃상추무침	상추쌈&쌈장/무말랭이무침		
	포기김치	포기김치	깍두기	알타리김치	보쌈김치		
	초코쌀빵/매실차	딸기우유	앙팡요구르트	레몬에이드/마카롱(브뤼레)	골드키워/오레오케이크		
kcal/g	767.15kcal/29.51g	937.43kcal/44.96g	768.87kcal/40.22g	655.41kcal/34.78g	1269.11kcal/44.89g		
석식	혼합잡곡밥	찰현미밥	자장밥	차수수밥			
	우거지감자탕	어묵국	미소장국	쇠고기무국			
	완자전/케찹	돈삼겹김치찜	마라이원일참쌀탕수육/소스	분모자로제짬뽕			
	탕평채	치즈볼튀김/케찹	과일샐러트/요거트d	멸치아몬드볶음			
	아삭이고추쌈장무침	돌자반볶음	참나물무침	도토리묵/양념간장			
	깍두기	알타리김치	포기김치/단무지	포기김치			
	듀오안	대추토마토	리치에이드	생크림요거트			
kcal/g	951.96kcal/29.36g	1129.51kcal/43.65g	1096.3kcal/34.13g	868.53kcal/27.09g			
간식	떡볶이&순대	에그햄치즈토스트	다크초코피칸쿠키	츄러스			
	토레타	알로에주스	우유	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				10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
				· 찹쌀밥 · 미니크로와상&블루베리잼(1.2.5.6.13) · 돈육김치찌개(5.9.10) · 브로컬리초화 · 차돌박이숙주볶음 · 하우스밀감 · 샐러드+우유+돌김+알타리(2.9) · 오코코코볼(시리얼)(2.5.6)	· 찰현미밥 · 실키롤케익(1.2.5.6) · 쇠고기미역국(한우)(5.6.16) · 갈치조림(5.6.13) · 쇠고기가지볶음(5.6.13.16) · 아침견과류(14) · 샐러드드레싱(1.2.4.5.6.13) · 샤인머스켓 · 콘앤스위트(5.6) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥 · 모닝롤빵/딸기잼(1.2.5.6.13) · 황태해장국 · 두부조림 · 닭다리살간장소스구이(5.6) · 그레놀라(시리얼)(5.6) · 자용 & 연유(2) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9)	· 찰현미밥 · 된장찌개(기본) · 계란찜(액란)(1) · 떡갈비야채볶음(5.6.10.15.16.18) · 골드파인애플 · 오레오오츠(5.6) · 샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9) · 완두알김빵(1.2.5.6)	· 찰현미밥(조식) · 크림스프(1.2.5.6.13.16) · 참치마요네즈(피클)(1.5) · 바베큐푹참(목살)(1.5.6.10.12.13) · 배 · 샌드위치사탕/사과잼(2.5.6.13) · 아몬드후레이크(시리얼) · 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
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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	~22.02	540.97	736.19	614.22	579.57	743.47
탄수화물(g)	0.00	0.00	50.61	70.20	94.70	74.57	77.17	88.66
단백질(g)	18.40	18.40	15.44	22.98	22.38	28.79	23.44	26.06
지방(g)	0.00	0.00	33.94	17.74	30.33	21.91	20.07	30.76
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	223.27	175.29	314.86	216.25	233.39	176.56
티아민(mg)	0.34	0.42	0.52	0.35	0.50	0.36	0.78	0.64
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.81	0.65	1.01	0.72	0.90	0.75
비타민C(mg)	28.30	37.30	30.59	28.58	26.24	28.77	52.11	17.28
칼슘(mg)	277.00	338.00	321.97	293.08	314.59	349.23	366.43	286.51
철분(mg)	3.90	5.20	2.45	2.13	2.89	2.43	3.34	1.48

* 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 등에서사용하는 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
				• 카레라이스 • 오이부추무침 • 양송이버섯볶음 • 멕시칸레드마요치킨 (15) • 포기김치(9) • 초코쌀빵(1.2.5.6) • 매실차	• 콩나물밥&양념간장 • 시래기된장국(5.6) • 연양식물고기/ 파채 (5.6.13.16) • 진미채무침 (5.6.13.17) • 햇고구마순들깨가루볶음 • 포기김치(9) • 딸기우유	• 참쌀밥 • 설렁탕 • 낙지볶음(5.6.13) • 김치전(6.9) • 깍두기(9) • 양파요구르트 • 야채스틱&쌈장(5.6)	• 혼합잡곡밥 • 김치콩나물국 • 꽃상추무침 • 어묵채볶음 • 제육볶음 • 구이김 • 알타리김치 • 레몬에이드 • 크림브륄레마카롱 (1.2.6)	• 추가밥 • 모밀국수 • 오레오케이크 (1.2.5.6) • 무말랭이무침 • 상추쌈&쌈장(5.6) • 떡볶이 • 블랙타이거치즈새우 (9) • 야채버섯구이 • 등심스테이크 (1.5.6.13.16) • 보쌈김치 • 골드키위
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	국내산
닭고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	국내산
오리고기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	국내산
양고기/가공품				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
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	국내산	중국산
명태/가공품				러시아	러시아	러시아	러시아	러시아
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
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	6.70	767.15	937.43	768.87	655.41	1,269.11
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.65	121.91	110.31	114.12	90.86	180.82
단백질(g)	18.40	18.40	17.82	29.51	44.96	40.22	34.78	44.89
지방(g)	0.00	0.00	25.53	16.75	33.38	14.79	18.51	40.37
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	122.93	67.31	108.78	86.56	99.03	252.98
티아민(mg)	0.34	0.42	0.45	0.57	0.39	0.33	0.63	0.32
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.80	0.46	1.17	0.81	0.57	0.97
비타민C(mg)	28.30	37.30	27.34	12.43	3.75	21.72	22.96	75.81
칼슘(mg)	277.00	338.00	267.91	108.46	557.80	174.55	267.76	231.01
철분(mg)	3.90	5.20	4.88	2.20	6.11	5.13	3.80	7.17

* 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 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 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				10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
				• 혼합잡곡밥(5) • 우거지감자탕(5.6.10) • 아삭이고추쌈장무침(5.6.13) • 탕평채(16) • 완자전&케찹(1.2.5.6.12.15.16) • 깍두기(9) • 간식/떡볶이&순대+토레타 • 듀오안	• 찰현미밥 • 어묵국(1.5.6) • 돈삼겉김치찜(5.6.9.10.13) • 돌자반볶음(5) • 치즈볼&토마토케첩(1.2.5.6.12) • 알타리김치(9) • 간식/에그햄치즈토스트&알로에주스(1.2.5.6) • 대추토마토(12)	• 짜장밥 • 미소장국 • 과일샐러드&요거트d • 단무지 • 참나물무침 • 마라이원일참살탕수육/소스(1.5.6.10) • 포기김치 • 간식/수제쿠키+원우유(1.2.4.5.6) • 리치에이드	• 차수수밥 • 쇠고기무국(한우) • 분모자로제찜닭(5.15) • 잔멸치아몬드볶음 • 포기김치 • 도토리묵/양념간장 • 생크림요거트(2) • 간식/쥬러스+아침에주스(1.2.5.6.13)	
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	
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
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	22.70	951.96	1,129.51	1,096.30	868.53	
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.83	148.01	158.75	151.37	147.67	
단백질(g)	18.40	18.40	13.26	29.36	43.65	34.13	27.09	
지방(g)	0.00	0.00	26.91	26.39	35.02	40.13	19.58	
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	127.03	177.16	91.34	131.57	108.07	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.66	0.49	0.45	0.60	1.09	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.84	0.83	0.34	1.41	0.80	
비타민C(mg)	28.30	37.30	22.27	16.31	23.35	22.12	27.32	
칼슘(mg)	277.00	338.00	290.93	136.74	305.18	425.68	296.11	
철분(mg)	3.90	5.20	5.66	3.69	3.87	11.50	3.59	

* 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.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.잣

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

충분하게 제공되고 있으니 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.