

주간식단표

기간 2026년 10월 26일 ~ 11월 1일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 강민

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	11월 1일
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	순두부찌개	북어채뚝국	얼갈이된장국	쇠고기뚝국	장터국밥		
	한우불고기	한우장조림	돈육콩나물볶음	순살안동찜닭	궁중갯잎전		
	오이생채	비엔나소시지케찹볶음	연두부찜/양념간장	가지볶음	가자미조림		
	바나나/크리치오	사과/그레놀라	멜론/초코체크스	골드파인애플/후르츠링	배/아몬드후레이크		
	우유식빵/크림치즈&블루베리잼	초코머핀	크림샌드와플	모카크림빵	슈크림빵		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김		
kcal/g	647.26kcal/28.58g	707.7kcal/27.69g	752.85kcal/29.3g	601.4kcal/21.94g	629.15kcal/23.4g		
중식	잡쌀밥	잡쌀밥	해물볶음밥	찰현미밥	추가밥		
	시래기된장국	쇠고기미역국		놀부부대찌개	미소장국		
	생삼겹살구이	돼지갈비김치찜	팽이된장국	삼치데리야끼구이	미트소스스파게티		
	잔멸치아몬드볶음	고구마튀김/초간장	치킨타코	돈육잡채	장각오븐구이/치폴레소스		
	쫄면우침/청상추&쌈장	시금치나물/구이김	메쉬드포테이토	브로컬리초화/1회용김	리코타치즈샐러드		
	보쌈김치	알타리김치	파김치	깍두기	포기김치/오이피클		
	듀오안양암	요플레	꿀단지	사과(지역먹거리)	갈릭바게트/청포도에이드		
kcal/g	1184.68kcal/37.14g	794.76kcal/28.9g	963.17kcal/39.98g	717.68kcal/19.93g	796.34kcal/42.84g		
석식	차조밥	차수수밥	찰흑미밥	혼합잡곡밥			
	김치콩나물국	닭개장	버섯찌개	된장찌개			
	오리불고기	고구마치즈돈가스/소스	수제떡갈비/케찹	대구동인식매콤소갈비찜 (소갈비:미국산)			
	일식계란찜	양송이버섯버터볶음	콩치조림	어묵채볶음			
	참나물우침	진미채우침	숙주나물/구이김	치커리유자청우침			
	포기김치	깍두기	오이김치	포기김치			
	골드파인애플	슬러시(파인&자두)	반시	오렌지나무			
kcal/g	1017.31kcal/44.63g	1056.51kcal/28.75g	766.94kcal/31.77g	1193.02kcal/44.45g			
간식	블랙알리오치킨	꼬리까지깍찬봉어빵	우동	애플파이			
	카프리썬	파워에이드	하우스밀감	바나나우유			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 잡쌀, 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 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
				• 찰쌀밥(조식) • 우유식빵&오렌지잼(2.5.6.13) • 순두부찌개(1.5.6.10) • 오이생채(13) • 한우불고기(5.6.13.16) • 바나나 • 크리치오(시리얼)(2.5) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 초코머핀(1.2.5.6) • 북어채무국(5.6) • 한우장조림(1.5.6.13.16) • 비엔나소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 아침견과류(14) • 샐러드드레싱(1.2.4.5.6.13) • 그레놀라(시리얼)(5.6) • 사과 • 샐러드+우유+돌김+포기	• 찰현미밥(조식) • 크림샌드와플(1.2.5.6) • 열갈이된장국(5.6) • 연두부찜&양념간장(5.6) • 돈육콩나물볶음(5.6.10) • 멜론 • 초코칩스(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 모카크림빵(1.2.5.6) • 쇠고기무국(한우)(5.6.16) • 순살안동찜닭(5.6.13.15) • 가지볶음(5.6.13) • 골드파인애플 • 후르츠링(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+김+포기김치(2.9)	• 찰현미밥(조식) • 슈크림빵(뚜레주르)(1.2.5.6) • 장터국밥(5.6.16) • 궁중깻잎전(1.5.6.10.15.16) • 가자미조림(5.6.13) • 배 • 아몬드후레이크(시리얼)(5.6) • 샐러드+우유+돌김+깍두기(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	-19.01	647.26	707.70	752.85	601.40	629.15
탄수화물(g)	0.00	0.00	53.13	84.81	80.25	107.07	85.14	85.89
단백질(g)	18.40	18.40	15.70	28.58	27.69	29.30	21.94	23.40
지방(g)	0.00	0.00	31.17	21.34	30.89	23.04	18.98	21.32
비타민A(μg RAE)	189.00	267.00	231.10	157.46	231.57	281.62	282.80	202.07
티아민(mg)	0.34	0.42	0.53	0.40	0.41	0.93	0.41	0.49
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.98	0.73	0.77	1.53	0.95	0.90
비타민C(mg)	28.30	37.30	30.19	6.60	36.22	38.17	52.94	17.04
칼슘(mg)	277.00	338.00	361.44	318.47	338.93	504.18	313.94	331.66
철분(mg)	3.90	5.20	3.44	2.94	3.50	4.62	3.28	2.84

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
				• 찹쌀밥 • 시래기된장국(5.6) • 청상추/쌈장(5.6) • 풀면무침(5.6.13) • 잔멸치아몬드볶음(5.13) • 생삼겹살구이(10) • 보쌈김치(9) • 듀오안양양(2)	• 찹쌀밥 • 쇠고기미역국(한우)(5.6.16) • 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) • 시금치나물 • 고구마튀김/초간장(5.6.13) • 구이김 • 알타리김치(9) • 요플레(2)	• 해물볶음밥(5.6.9.13.17.18) • 팽이된장국(5.6) • 메쉬드포테이토(1.2.5.6.13) • 치킨타코(1.2.5.6.12.13.15.18) • 파김치(9) • 꿀단지(2)	• 찰현미밥 • 놀부부대찌개(2.5.6.9.12.16) • 브로컬리초화(5.6.13) • 돈육잡채(5.6.10.13) • 삼치데리야끼구이(5.6.13) • 깍두기(9) • 사과(지역먹거리) • 1회용김	• 추가밥 • 미소장국(5.6) • 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13) • 미트소스스파게티(1.2.5.6.12.13.16) • 장각오븐구이/치폴레소스(13.15) • 오이피클/포기김치(9) • 갈릭바게트(2.5.6) • 청포도에이드
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	8.12	1,184.68	794.76	963.17	717.68	796.34
탄수화물(g)	0.00	0.00	55.16	144.49	121.05	127.67	121.10	90.77
단백질(g)	18.40	18.40	15.39	37.14	28.90	39.98	19.93	42.84
지방(g)	0.00	0.00	29.45	47.05	20.34	31.76	15.62	28.79
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	188.40	136.15	177.80	367.58	105.67	154.79
티아민(mg)	0.34	0.42	1.92	0.80	0.69	0.95	6.80	0.38
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.53	0.47	0.61	0.67	0.39	0.51
비타민C(mg)	28.30	37.30	16.57	5.84	19.14	30.95	9.95	16.98
칼슘(mg)	277.00	338.00	278.46	274.04	203.77	605.96	110.89	197.62
철분(mg)	3.90	5.20	3.65	2.91	2.93	4.58	3.38	4.44

* 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.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
				- 차조밥 - 간식/블랙알리오치킨+카프리썸(1.2.5.6.12.13.15) - 김치콩나물국(5.9) - 일식계란찜(1.9.13) - 참나물무침(13) - 오리불고기(5.6.13) - 포기김치(9) - 골드파인애플	- 차수수밥 - 닭개장(1.5.6.15) - 양송이버섯버터볶음(1.2.5.6) - 진미채무침(5.6.13.17) - 고구마치즈돈가스/소스(1.5.6.10.12.13.18) - 깍두기(9) - 슬러시(파인&자두)(2) - 간식/꼬리까지깍찬봉어뽕+파워에이드	- 찰흑미밥 - 간식/우동&하우스밀감(1.2.5.6.7.9.13.18) - 버섯찌개(5.6.16) - 콩치조림(5.6.13) - 숙주나물 - 수제떡갈비/케찹(2.5.6.10.12.13.16.18) - 구이김 - 오이김치(9) - 반시	- 혼합잡곡밥(5) - 된장찌개(기본)(5.6) - 대구동인식 매콤소갈비찜 (미국산)(2.16) - 치커리유자청무침(13) - 어묵채볶음(1.5.6.13) - 포기김치(9) - 오렌지나무(13) - 간식/애플파이+바나나우유(1.2.5.6)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	미국산	
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	22.32	1,017.31	1,056.51	766.94	1,193.02	
탄수화물(g)	0.00	0.00	49.08	97.57	124.83	132.27	135.30	
단백질(g)	18.40	18.40	14.98	44.63	28.75	31.77	44.45	
지방(g)	0.00	0.00	35.94	48.77	48.43	11.83	50.45	
비타민A(㎍ RAE)	189.00	267.00	78.68	97.85	63.37	49.85	103.68	
티아민(mg)	0.34	0.42	0.53	0.90	0.33	0.60	0.27	
리보플라빈 (mg)	0.44	0.51	0.58	0.66	0.40	0.45	0.83	
비타민C(mg)	28.30	37.30	52.19	103.64	28.54	30.21	46.36	
칼슘(mg)	277.00	338.00	180.64	157.85	80.65	156.42	327.65	
철분(mg)	3.90	5.20	4.98	4.15	2.85	3.69	9.23	

* 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.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.