



인성과 지성을 키워주는  
국제고등학교  
http://kukje.gen.hs.kr

# 국제고등학교

## 2025.5

행정실 570-9995  
식생활관 570-9981

				5월 1일(목)	5월 2일(금)
중 식	 <p>중간고사 : 5월 1일 ~ 5월 2일</p>			치킨커틀렛마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 베이컨말이떡꼬치(1.5.6.10) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,046.3/49.1/247.0/4.8	찰밥(자율)(13) 열갈이된장국(자율)(5.6.9) 상추통들깨부추겉절이(자율)(5.6.13) 배추김치(9) 바나나스플릿(구슬아이스크림)(1.2.5) 수제먹물새우버거(1.2.5.6.9.12) 클링클컷/케찹(5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/26.1/230.8/1.8
		5월 5일(월)	5월 6일(화)	5월 7일(수)	5월 8일(목)
중 식	 <p>어린이날</p>	<b>&lt;글로벌DAY&gt;일본~~</b> 후리가게날치알주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 차슈돈코츠라멘 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 대하새우무조림(자율)(5.6.9.12.13.15) 꼬들단무지무침 대파크림치즈핫도그(2.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,705.1/53.6/636.1/4.4		친환경찰보리밥 스펀김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 분모자봉추찜닭 (5.6.12.13.15.16.18) 파베기어묵바/양념장(1.5.6.13) 생갯잎전(1.5.6.10.12.15.16) 임연수순살구이(자율)(2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,112.2/58.4/321.9/7.	친환경발아찰현미밥 도토리들깨수제비국(5.6.9) 망고양상추샐러드(1.2.5.6) 방풍나물무침(자율)(5.6) 대패삼겹고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 상추/쌈장(자)(5.6.13) 샤인머스켓 블루베리무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,042.9/47.8/274.1/8.7
		석 식	 <p>석가탄신일</p>	친환경찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 감자샐러드(1.2.5.6.13) 한우소불고기당면볶음(5.6.13.16) 해물야채전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 딸기라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,360.7/66.7/530.8/8.8	
5월 12일(월)	5월 13일(화)			5월 14일(수)	5월 15일(목)
중 식	친환경찰보리밥 전복미역국(5.6.9.18) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 삼치구이(자율)(6.12.13.16.18) 갓김치(자율)(9) 브로콜리꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.12.13.18) 검은깨두부&홍게양념장(5.6.8) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.9/35.6/358.8/4.0	친환경혼합10곡밥(5) 모듬국밥(2.5.6.9.10.13.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 연근조림(자율)(5.6.13) 한식 잡채(1.5.6.10.13) 매콤칠리생소시지구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 깻잎김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,077.0/42.3/359.4/7.4	비빔찜닭덮밥(5.15) 두절새우열갈이된장국(5.6.9) 세발나물겉절이(5.6.13) 오이고추장무침(5.6.13) 호밀초코칩트위스트(1.2.5.6) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.0/42.4/305.8/4.7	백미밥(자) 초계국수(1.6.13) 꼬들단무지무침 왕새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 흑당버블라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.4/24.5/338.4/3.3	 <p>당신의 친절은 영원합니다</p> <p>진로 체험의 날</p>
	친환경찰보리밥 오징어콩나물국밥(1.5.6.9.17) 열무된장무침(5.6.13) 치즈인떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 873.5/29.1/338.2/3.6	친환경혼합10곡밥(5) 순두부김치찌개(5.6.9.10.18) 로제소스닭갈비(2.5.6.13.15.16) 베이컨숙주볶음(5.10) 불어묵골소스볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 오이소박이(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,017.8/57.6/361.1/3.5	친환경검정쌀밥 삼색용심이물만두국(1.5.6.9.17) 슈니첼식수제순등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 야채 계란말이(1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(9) 토마토 리코타샐러드(2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.8/54.3/343.1/4.9	 <p>한마음 건강축제</p>	

	5월 19일(월)	5월 20일(화)	5월 21일(수)	5월 22일(목)	5월 23일(금)
영 식	<p>친환경찰보리밥 한우차돌된장찌개 (5.6.9.12.13.15.16.18) 굴비고사리조림(자 율)(5.6.12.13.15) 도토리묵/양념장(5.6.13) 숙주미나리무침 치킨텐더 샐러드 (1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.0/35.9/264.8/4.7</p>	<p>친환경찰현미밥 감자호박된장국(5.6.9) 오이돌나물무침(5.6.13) 죽순들깨볶음(자율)(5.6) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 무항생제 목살푹찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 파김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.8/52.4/229.5/3.6</p>	<p>&lt;저탄소 식단의 날 &gt; 새우야채죽(5.6.9) 삼단 샌드위치 (1.2.5.6.13.) 무채장아찌무침(자) 고구마야채튀김(5.6) 열무김치(9) 파인애플 요거트 (초코필로우&amp;크런 치)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/19.3/695.0/2.5</p>	<p>친환경검정쌀밥 맑은콩나물국(5.9) 닭봉떡데리야끼조림 (5.6.13.15) 플레인두부샐러드(5.6) 참나물무침(자율)(5.6) 잡채말이어묵볶음(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 깻잎김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.1/43.4/250.1/3.6</p>	<p>친환경찰보리밥 북어포두부무국(1.5.6.9) 제주흑돼지숯통바베큐 (5.6.10.13.16) 오이고추된장무침 (자)(5.6.13) 통들깨부추무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 매실음료 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/56.5/253.1/4.4</p>
석 식	<p>친환경찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.9) 돈육불고기곱창볶음 (2.5.6.10.13.16.18) 오징어김치전(1.5.6) 옥수수버터구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,364.7/52.0/281.0/5.8</p>	<p>친환경발아찰현미밥 소고기들깨미역국(5.6.9.16) 삼색목/오리엔탈샐러드(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 크림소스직화떡갈비구이 (2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,188.8/35.3/270.6/4.4</p>	<p>친환경찰보리밥 팽이버섯된장국(2.5.6.9.18) 비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) 양파파채무침(5.6.13) 상추오이쌈장(5.6.13) 허브삼겹살오븐구이(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,476.1/45.3/417.3/5.1</p>	<p>친환경혼합10곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.16) 감자채베이컨볶음(5.10) 칠리간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.0/45.8/218.1/3.6</p>	<p>유부콩나물김치국(5.6.9) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 가츠동(돈가스덮 밥)(1.3.5.6.7.10.18) 배추김치(9) 바나나치즈케이크(1.2.5.6) 뽀로로음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.7/53.8/358.0/4.9</p>
	5월 26일(월)	5월 27일(화)	5월 28일(수)	5월 29일(목)	5월 30일(금)
중 식	<p>친환경찰보리밥 소고기두부무국 (5.6.9.12.13.15.16) LA식매콤돼지갈비찜 (5.6.10.12.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 갓김치(자율)(9) 곰피미역브로콜리초회(자 율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.6/34.7/248.4/3.8</p>	<p>친환경기장흑미밥 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.16.17.18) 굴뱅이소면무침(5.6.13) 세발나물겉절이(5.6.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 대만식지파이(1.5.6.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.8/40.9/433.3/4.2</p>	<p>근대된장국(5.6.9) 쭈꾸미불고기비빔밥 (5.6.10.13.18) 달걀후라이(1.5) 열무김치(9) 감골앤한라봉주스(2.13) 아이스망고 양버터호두과자(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.9/54.0/276.0/5.6</p>	<p>친환경발아찰현미밥 영양가득물만두국 (1.5.6.9.10.16.18) 건취나물볶음(자율)(5.6) 열탄오리불고기볶음(5.6) 바질순살가자미가스&amp;알새우 칩(1.2.5.6.9) 자반볶음(5) 배추김치(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.9/46.0/258.2/8.7</p>	<p>친환경혼합10곡밥(5) 꽃게된장찌개(5.6.8.9.13) 통아몬드콩자반(자 율)(5.6.13) 탕평채(5.6.8.13.16) 달걀김치찜(5.6.9.13.15) 크런치해쉬브라운(5.6.12) 오렌지 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 855.3/42.9/313.4/4.3</p>
석 식	<p>백미밥(자율) 짜장면(5.6.9.10.13.16.17.18) 단무지 사천탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 쥬시쿨 * 에너지/단백질/칼슘/철 899.1/45.9/131.7/2.5</p>	<p>친환경검정쌀밥 꼬불이어묵국(1.5.6.9) 미역오이초무침(자율)(13) 쌈배추겉절이(5.6.13) 숙주미나리무침 콘크림치킨@스윗퐁두소스 (2.5.6.12.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,006.6/41.9/164.2/3.2</p>	<p>빠에야(스페인식볶음 밥)(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 크루통브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) 고르곤졸라피자(6.12.13) 배추김치(9) 레몬에이드 오이야채피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 933.6/34.1/351.2/1.6</p>	<p>밥순식장조림덮밥 (1.2.5.6.10.13.18) 콩나물김치국(5.6.9) 오이고추장무침(5.6.13) 두부담은찰도그를 (1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 쿠키앤초코(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,072.6/49.3/318.7/4.3</p>	<p>삼계탕(15) 청경채겉절이(자율)(5.6.13) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 열무김치(9) 멜론 우리쌀냉식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.9/47.0/228.7/3.4</p>
	<b>우리학교 영양기준량</b>	<b>알레르기 정보</b>	<b>이달의 친환경 식재료</b>	<b>저탄소 식단의 날 운영</b>	<b>학교급식 글로벌 DAY운영</b>
	<p>열량 784.73kcal 단백질 20.07g, 칼슘 239.17mg이상 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)</p>	<p>① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣</p>	<p>쌀, 잡곡류 ( 찰보리, 찰현미, 찰기장, 찰밭아현미, 혼합10곡, 찰흑미, 통들깨 팥, 서리태 ) 콩나물, 숙주, 로메인 달걀, 간짜채추리알 깐달걀, 어린잎채소 소고기류, 닭고기류전체 돼지고기 전체/ 오리불고기 우리쌀식혜</p>	<p>학생 건강과 지구 환경보호를 위해 육류 및 육가공품을 제외한 저탄소 식재료를 이용한 식단의 날을 운영합니다</p>	<p>각국의 문화와 생활모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 월 1회 학교급식 글로벌 DAY 운영</p>

< 학교급식 식재료 원산지 안내 >

품목	소고기	소고기 가공품	돼지고깃 (가공품)	닭·오리및 (가공품)	달걀 및 (가공품)	꽃게, 갈치, 참조기 전복, 우렁쉥이	
원산지	국내산 한 우	국내산, 수입산	국내산 냉 장	국내산 냉 장	국내산	국내산	
품목	배추김치 (배추김치 가공품 포함)중 배추(얼갈이배추, 봄동배추포함)		김치재료 (고춧가루, 소금)	쌀(밥, 죽, 누룽지, 쌀가공품포함) 참쌀, 현미	넙치, 조피볼락, 참돔, 뽕장어, 아귀, 미꾸라지 전복, 우렁쉥이	낙지	소금
원산지	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산, 수입산	국내산
품목	오징어	오징어 (가공품)	명태 동태 (가공품)	꾸꾸미 및 (가공품)	콩(콩국수, 콩비지 두부류, 콩가공품 포함)	다랑어 (가공품)	고등어
원산지	국내산	칠레, 중국, 페루	러시아산, 미국산	베트남산, 중국산	국내산	원양산	국내산 노르웨이산


< 급식 일정표 >

구분		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	소 계
		목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	
1 학년	중식	1	1					1	1	1			1	1	1	1				1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	19
	석식								1	1			1	1						1	1		1	1			1	1		1	1	12
2 학년	중식	1	1					1	1	1			1	1	1	1				1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	19
	석식								1	1			1	1						1	1		1	1			1	1		1	1	12
3 학년	중식	1	1					1	1	1			1	1	1	1				1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	19
	석식							1		1			1	1	1					1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	15

< 급식비 징수 안내 >

구분	석 식			주요 일정
	1학년	2학년	3학년	
급식일수	12	12	15	5월 1일~2일 중간고사 5월 5일 부처님오신날/ 어린이날 5월 6일 대체공휴일 5월 8일 전국연합평가(3학년) 5월 15일 한마음 건강축제 5월 16일 진로 체험의 날
급식비	6,560원*12 =78,720원	6,560원*12 =78,720원	6,560원*15식 =98,400원	
급식비징수	스쿨뱅킹 2025.04.24.~04.30			
중식	평일 중식은 무상급식으로 운영됩니다			

< 급식 정보 안내 >

<p>☞ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳잣</p>	<p>☞ 우리학교영양기준량</p> <p>열량 784.73kcal 단백질 20.07g, 칼슘 239.17mg이상 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)</p>	<p>매주 수요일 중식은 잔반없는 날로 운영합니다.</p> <p>본 예정식단은 학사일정과 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다</p>	
--	---	---	---