



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

국제고등학교

2025.6

행정실 570-9995
 식생활관 570-9981

	6월 2일(월)	6월 3일(화)	6월 4일(수)	6월 5일(목)	6월 6일(금)
중 식	친환경찰보리밥 두절새우미역국(5.6.9.18) 콩나물무침(5) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 멘츠키츠/어린잎소스 (1.5.6.12.13.15.16.18) 범성포콜비구이(자)(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,043.6/45.7/432.3/5.7		바몬드 카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16) 추어탕(5.6.9.13) 달걀장조림(1.5.6.13) 오이고추장무침(5.6.13) 달콤달고치(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.3/43.0/410.0/15.3	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.9) 통들깨부추무침(5.6.13) 상추오이쌈장(5.6.13) 팽이버섯불닭소스구이 (자)(5.6.13) 허브삼겹살오븐구이(10) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,079.6/35.9/253.6/3.9	
	친환경찰보리밥 어묵물떡고치(1.5.6.9.12.13) 눈꽃치즈등갈비구이 (2.5.6.10.13.18) 열무된장무침(5.6.13) 흥진미채버터구이 (1.2.5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,102.7/46.9/272.0/3.0			친환경찰보리밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.13.16) 흥계맛짱쌀국수(5.6.8) 비엔나소세지칠리소스볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 생갯원전(1.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,217.1/50.8/352.8/5.5	
	6월 9일(월)	6월 10일(화)	6월 11일(수)	6월 12일(목)	6월 13일(금)
중 식	친환경혼합10곡밥(5) 우렁된장찌개(5.6.9.18) 양상추흑임자샐러드(1.5) 죽순버섯초무침(자 울)(5.6.13) 숯불닭간장파인애플스테이 크(2.13.15) 연두부/ 양념장(5.6.13) 배추김치(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 825.1/41.9/362.8/3.9	친환경찰현미밥 사과우거지국(5.6.9.10.13.16) 고등어김치조림(자 울)(5.6.7.9.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 맛동산탕수육(1.4.5.6.10) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.7/33.2/329.0/11.4	< 저탄소식단의 날 > 김자반주먹밥(5) 해물칼국수(5.6.9.17.18) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 요거트 (레몬비스킷머랭)(2) 회오리감자/시즈닝 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,125.7/35.0/443.8/5.9	친환경기장흑미밥 오색어묵매운탕(1.5.6.7.9.18) 미역오이초무침(자울)(13) 콩나물새송이무침(5) 로제치즈숙용볶이 (1.2.5.6.13.16.17) 참나무캠핑돈육꼬치구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 갯김치(자울)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.9/31.9/280.5/3.2	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9) 열무된장무침(5.6.13) 청경채새우살볶음(자 울)(5.6.9.13.18) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 바삭크크치킨(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 갯김치(자울)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.0/49.7/356.5/4.4
	친환경혼합10곡밥(5) 스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 사천간소새우 (1.5.6.9.11.12.13) 배추김치(9) 토마토(자울)(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/26.0/210.5/2.5	친환경발아찰현미밥 바지락살순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 오이돌나물무침(5.6.13) 혼합견과류멸치볶음 (2.4.5.13.14.19) 직화구이통닭/소스(15) 배추김치(9) 샤인머스캣유제품(얼려서)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.3/44.9/379.3/4.4	친환경찰보리밥 무청시래기들깨된장국(5.6.9) 알감자조림(5.6.13) 한우소불고기낙지볶음 (5.6.13.16) 오피노미계란말이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 직접만든 식혜(6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,369.5/71.3/312.4/10.9	친환경경정쌀밥 열갈이된장국(5.6.9) 연근조림(자울)(5.6.13) 분모자매콜갈비찜(5.6.10.12.13) 크리스피두부샐러드(5.6) 자반볶음(5) 배추김치(9) 무항생제딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,112.6/43.8/321.9/6.4	묵은지김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) 북어포미역국(5.6.9) 상추치커리겉절이(자울)(5.6.13) 치즈푼탄등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 오이소박이(자울)(9) 생과일갈아넣은한라봉에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 866.3/27.6/325.1/4.0
	6월 16일(월)	6월 17일(화)	6월 18일(수)	6월 19일(목)	6월 20일(금)
중 식	친환경혼합10곡밥(5) 맑은콩나물국(5.9) 돈육묵은지김치찜 (5.6.9.10.13) 청포묵김무침(5.6.13) 고다&체다풍류함박스테이 크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 해초모듬/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.3/43.6/313.3/4.8	친환경발아찰현미밥 육개장(1.5.6.9.13.16) 날치알계란찜(1.5.6.13) 쌈배추겉절이(5.6.13) 머위대들깨나물(자울)(5.6) 달콤달콤치킨(5.15) 열무김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/48.0/228.9/3.5	친환경찰보리밥 한우소머리국밥(1.5.16) 돼지훈제매운소스볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 블루베리크림치즈크로아상 (1.2.5.6) 깍두기(9) 파김치(자울)(9) 미숫가루두유(2.5) 호박익찜/양념장(자)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/40.8/335.9/5.3	친환경경정쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17) 갈치구이(자)(5) 꺾바로치킨유리기샐러드 (1.5.6.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.0/41.6/453.1/4.3	친환경찰보리밥 북어포두부무국(1.5.6.9) 벌집양념왕갈비구이 (5.6.10.13.16.18) 콩나물파채무침(5.13) 배추김치(9) 상추/쌈장(자)(5.6.13) 뷔디첼(13) 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 815.0/57.0/253.5/4.0

	6월 16일(월)	6월 17일(화)	6월 18일(수)	6월 19일(목)	6월 20일(금)
석식	친환경혼합10곡밥(5) 상하이해물짬뽕&미니우동 (1.5.6.9.10.13.17.18) 쥐손채볶음(1.5.6.13) 크런치해쉬브라운(5.6.12) 배추김치(9) 오리훈제레몬크림샐러드 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,369.4/62.2/452.1/5.2	친환경찰현미밥 도토리묵사발(5.6.9.16) 양파파채무침(5.6.13) 대패삼겹고추장불고기 (5.6.10.13) 상추오이쌈장(5.6.13) 모듬버섯오븐구이 (자)(5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.9/44.3/117.4/3.6	친환경검정쌀밥 돈카츠김치나베(1.5.6.9.10) 소고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 깍두기(9) 수제벗꽃요거트(2.13) 참외한조각 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,093.3/41.4/355.8/5.5	파니르커리라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 치킨엔달콤졸면(5.6.13.15) 숙주미니리무침 참나물무침(자율)(5.6) 배추김치(9) 멜론 피크닉사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,120.1/44.1/133.1/8.1	후리가케간장계란밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 콩나물김치국(5.6.9) 오이고추장무침(5.6.13) 한우한돈스테이크/어린앞소 스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 생크림블랙아몬드크로칸슈 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 9.2/36.8/361.4/6.0
	6월 23일(월)	6월 24일(화)	6월 25일(수)	6월 26일(목)	6월 27일(금)
중식	친환경혼합10곡밥(5) 유부콩나물김치국(5.6.9) 갑오징어야채초무침 (5.6.13.17) 한식 잡채(1.5.6.10.13) 누룽지치킨왕스틱 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 수제찰보리빵(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.2/35.3/259.4/4.1	친환경찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 족발순대/초장(2.5.6.10.13.16) 왕만두(1.5.6.10.16.18) 통들깨부추무침(5.6.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 보쌈김치(9) 매실간장깡뎡아찌(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.6/48.2/499.9/8.0	<글로벌DAY>베트남~~ 햄잔멸치삼각주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 고등어시래기조림(자 율)(5.6.7.13) 꼬들단무지무침 브레드드새우꼬치(9.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,164.4/50.2/206.3/5.0	친환경발아찰현미밥 우렁된장찌개(5.6.9.18) 포테이토프리타타 (1.2.5.6.8.10.13) 파송지자반무침(자율)(5.6.13) 사각어묵야채볶음(1.5.6.13) 오징어불상추쌈(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.6/40.5/423.0/5.1	연두부/ 양념장(5.6.13) 친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 오이고추장무침(5.6.13) 나초김(5.15) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.7/41.3/231.1/4.2
	감자호박된장국(5.6.9) 닭갈비김치비빔밥 (1.5.6.9.13.15) 애호박새우젓볶음(자)(9) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 뱅글뱅글소시지(바람의햇도 그)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 쥬시쿨 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,103.5/58.9/280.2/4.4	친환경찰보리밥 파베기어묵국(1.5.6.7.9.18) 통아몬드콩자반(자율)(5.6.13) 미역오이초무침(자율)(13) 베이컨김치볶음(5.6.9.10.13) 소이허니순살치킨&알새우침 (15) 황도(11) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.4/47.8/191.7/3.5	친환경찰현미밥 패스츄리컵스프 (1.2.5.6.13.16) 콩나물무침(5) 수제치킨커널렛 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 토마토리코타샐러드 (2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,440.4/58.4/199.8/6.8	친환경찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 검은깨두부&홍계양념장 (5.6.8) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 옥수수버터구이(1.2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,304.7/60.1/302.2/5.6	백미밥(자) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 도토리묵야채무침(자 율)(5.6.13) 우리쌀칼슘생크림토스트 (허니브레드)(2.5.6) 망고요거트빙수(1.2.5) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,102.6/24.1/434.7/2.3
	6월 30일(월)	우리학교 영양기준량	알레르기 정보	이달의 친환경 식재료	학교급식 글로벌 DAY운영
중식	친환경찰보리밥 오리탕(5.6.9.13) 망고양상추샐러드(1.2.5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 가지부추나물(자율)(5.6.13.18) 크리스피돈강정(2.5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.7/35.5/324.6/13.1	열량 784.73kcal 단백질 20.07g, 칼슘 239.17mg이상 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣	쌀, 잡곡류 (찰보리,찰현미, 발아현미, 혼합10곡, 찰흑미, 통들깨, 팔 콩나물, 숙주, 로메인 달걀, 간메추리알 간달걀, 어린앞채소 소고기류 전체/ 닭고기류 전체 돼지고기 전체/ 오리고기전체 숯불간장스테이크 돼지훈제 무항생제 딸기요거트	각국의 문화와 생활모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 월 1회 학교급식 글로벌 DAY 운영
	소고기떡국(1.5.6.9.16) 쌈배추겉절이(5.6.13) 브리오슈핫치킨버거 (1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 945.3/38.3/434.5/4.1				저탄소 식단의 날 운영 학생 건강과 지구 환경보호를 위해 육류 및 육가공품을 제외한 저탄소 식재료를 이용한 식단의 날을 운영합니다

< 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
		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	토	일	월	
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		1	1			1	15
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		1	1			1	15
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	1	1			1	18

< 급식비 징수 안내 >

구분	석 식			주요 일정
	1학년	2학년	3학년	
급식일수	15	15	18	6월 3일 21대 대통령 선거 6월 4일 전국연합학력평가 대수능모의평가 6월 6일 현충일
급식비	6,560원*15식 =98,400원	6,560원*15식 =98,400원	6,560원*18식 =118,080원	
급식비징수	스쿨뱅킹 2025.5.26.~5.30			
중식	평일 중식은 무상급식으로 운영됩니다			

< 급식 정보 안내 >

<p>♣ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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>	
--	---	---	---