



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

국제고등학교

2025.9

행정실 570-9995
식생활관 570-9981

	9월 1일(월)	9월 2일(화)	9월 3일(수)	9월 4일(목)	9월 5일(금)
애 식	친환경찰보리밥 순두부김치찌개 (1.5.6.9.10.13.18) 골뱅이소면무침(5.6.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 녹차고등어카레구이(자 율)(2.5.6.7.12.13.16.18) 크림소스연양식불고기 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.0/37.9/316.7/5.7	친환경혼합10곡밥(5) 들깨시락국(5.6.9) 대패삼겹불고기볶음 (5.6.10.13.18) 혼합견과류멸치볶음 (2.4.5.13.14.19) 통살새우꼬지(5.9) 배추김치(9) 오이소박이(자율)(9) 상추/쌈장(자)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.2/49.1/291.0/3.3	친환경찰보리밥 한우소머리국밥(1.5.16) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 파채오리엔탈소스(5.6) 한돈육전(1.5.6.10.15.18) 각두기(9) 슈팅스타 마카롱(1.2.6) 토마토(자율)(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.7/28.4/175.6/4.6	친환경발아찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9) 눈꽃치즈웨이감자등갈비찜 (2.5.6.10.12.13.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 오이고추장무침(5.6.13) 죽순들깨볶음(자율)(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.5/35.4/292.1/3.2	곤드레밥/소고기부추양념장 (5.6.13.16) 북어포미역국(5.6.9) 감자채피망볶음(5) 크리스피돈강정(2.5.6.10.13) 법성포골비구이(자)(5) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,056.4/35.7/263.3/14.1
	친환경찰보리밥 두절새우미역국(5.6.9.18) 매콤우동짜장닭갈비 (5.6.9.13.15.16.17.18) 감자채피망볶음(5) 배추김치(9) 콩양상추샐러드(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,000.2/42.7/278.2/3.6	친환경혼합10곡밥(5) 어묵매운탕(1.5.6.9) 돈육달걀장조림 (1.5.6.10.13.16.18) 청포묵김무침(5.6.13) 로제치즈숙용볶이 (1.2.5.6.13.16.17) 달콤허니쿤림(1.2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 959.5/40.8/247.8/4.3		장아찌주먹밥(1.5) 온모밀국수(3.5.6.9.13) 꼬들단무지무침 고구마크로크무슈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 뽕로로음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,070.5/33.7/507.7/3.3	친환경찰보리밥 사골우거지국(5.6.9.10.13.16) 닭봉김치찜(5.6.9.13.15) 매운 꼬지어묵(1.5.6) 청파래집게다리맛튀김 (1.5.6.8.13) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 925.0/41.9/425.9/4.2
	9월 8일(월)	9월 9일(화)	9월 10일(수)	9월 11일(목)	9월 12일(금)
중 식	친환경찰보리밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 별집매콤불고기 (5.6.10.13.18) 콩나물새송이무침(5) 스트링치즈산적 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 포도푸딩 곰피미역브로콜리초회(자 율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.3/59.6/213.9/3.7	친환경기장흑미밥 소고기미역국(5.6.9.16) 쌈배추겉절이(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 사천간소새우 (1.5.6.9.11.12.13) 임연수순살구이(자 율)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.0/29.8/190.7/3.0	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.16) 콩나물김치국(5.6.9) 쭈꾸미야채초무침(자)(5.6.13) 우리밀크리스피통모짜치즈핫 도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 깻잎김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,070.9/55.1/344.6/5.1	친환경혼합10곡밥(5) 북어포두부부국(1.5.6.9) 달걀장조림(1.5.6.13) 한입야채전(1.5.6) 배추김치(9) 갯김치(자율)(9) 샤인머스켓 오리훈제머스타드샐러드 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,022.8/44.2/241.5/3.0	친환경찰보리밥 우렁된장찌개(5.6.9.12.13.15.18) 숙주미나리무침 참치김치볶음(5.6.9.13) 봄바오븐치킨(15) 오이소박이(자율)(9) 파프리카/쌈장(자)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.8/40.2/378.3/3.7
	추억의도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부장국(5.6.7.9.18) 별이내리는 바삭 지파이/콘 소메시즈닝(5.6.15.16) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 멀티비타 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,085.1/54.1/422.8/4.6	친환경검정쌀밥 해물짬뽕국 (1.5.6.9.10.13.17.18) 닭갈비봉추찜닭 (5.6.13.15.16.18) 삼색묵/오리엔탈샐러드(5.6) 쥐손채볶음(1.5.6.13) 콘치즈군만두(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,086.8/63.0/362.8/5.5	스팸밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 근대된장국(5.6.9) 오이고추장무침(5.6.13) 수제맛동산양수육 (1.4.5.6.10.13) 배추김치(9) 황도 화채(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,222.0/50.3/276.3/3.9	연두부/ 양념장(5.6.13) 친환경혼합10곡밥(5) 맑은콩나물국(5.9) 분모자매콤갈비찜(5.6.10.12.13) 미역줄기햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 쁘띠엘초코셰이크(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.0/43.9/453.0/7.1	친환경찰현미밥 소고기떡국(1.5.6.9.16) 꼬불이어묵/양념장(1.5.6.13) 돈까스비빔모듬(3.5.6.10.13) 배추김치(9) 바나나에몽(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,085.6/50.0/194.0/3.4
	9월 15일(월)	9월 16일(화)	9월 17일(수)	9월 18일(목)	9월 19일(금)
중 식	친환경찰보리밥 무청시래기들깨된장국 (5.6.9) 갈비김치찜(5.6.9.10.13) 한식 잡채(1.5.6.10.13) 밥에싸먹는구이햄(5.10) 열무김치(9) 갑오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.5/36.0/299.4/5.0	친환경찰현미밥 바지락살콩나물국(5.9.18) 우렁이죽순초무침(자 율)(5.6.13) 열탄오리&돈불고기 (5.6.13.18) 상하이치킨텐더랩(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 맛김 / 무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,008.1/44.9/273.8/6.0	< 글로벌DAY > 베트남~~ 롤유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 꼬들단무지무침 청경채겉절이(자율)(5.6.13) 배추김치(9) 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,435.3/54.0/765.7/8.7	친환경혼합10곡밥(5) 추어탕(5.6.9.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 김치를 사랑한 비엔나소세지 (2.5.6.9.10.12.13.15.16) 소고기육전(1.5.6.16) 각두기(9) 파김치(자율)(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,019.6/58.2/626.6/9.6	친환경찰보리밥 감자호박된장국(5.6.9) 족발순대/초장(2.5.6.10.13.16) 해물야채전(1.5.6.9.13.17) 보쌈김치(9) 매실간장깻잎장아찌(자율) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 957.5/54.5/494.4/5.4

	9월 15일(월)	9월 16일(화)	9월 17일(수)	9월 18일(목)	9월 19일(금)
석식	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 쌀배추겉절이(5.6.13) 혼합견과류멸치볶음(2.4.5.13.14.19) 직화구이돈탕/소스(5.6.12.13.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.9/41.0/256.0/3.2	오므라이스(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18) 미소된장국(5.6.9) 누들밀떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 해물짬뽕군만두(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 배추김치(9) 수제벗꽃요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,457.8/44.9/445.5/4.9	친환경혼합10곡밥(5) 한우우거지장터국밥(5.9.16) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 파닭파닭꼬치(1.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 카카오제리빙* 에너지/단백질/칼슘/철 856.4/37.0/266.3/13.9	전복새우튀김필라프(1.2.5.6.9.13.16.18) 아육된장국(5.6.9) 양파크리미소스돈육강정(1.2.5.6.10.13) 팽이버섯불닭소스구이(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플* 에너지/단백질/칼슘/철 953.3/53.6/392.2/5.2	친환경찰보리밥 돈뽕감자탕(5.6.9.10.13.16) 오이고추장무침(5.6.13) 한우소불고기낙지볶음(5.6.13.16) 오꼬노미계란말이(1.2.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,329.2/80.8/397.7/10.6
	9월 22일(월)	9월 23일(화)	9월 24일(수)	9월 25일(목)	9월 26일(금)
해식	친환경찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.9) 통아몬드콩자반(자율)(5.6.13) 돼지훈제매운소스볶음(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 생크림블랙아몬드크로칸슈(1.2.5.6) 토마토오리엔탈샐러드(5.6.12) 알감자버터구이(시즈닝)(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.8/39.8/233.4/4.1	<저탄소 식단의 날> 날치알야채비빔밥(5.6.13) 무청시래기들깨된장국(5.6.9) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 양버터호두과자(1.2.5.6.14) 파인애플* 에너지/단백질/칼슘/철 723.9/27.5/291.8/4.6	삼계탕(15) 상추깻잎겉절이(자율)(5.6.13) 마스카포네스테이크화덕피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 묵은지무침(9) 열무김치(9) 오렌지* 에너지/단백질/칼슘/철 632.2/39.6/322.7/2.4	친환경발아찰현미밥 콩나물김치국(5.6.9) 눈꽃치즈꾸꾸미불고기볶음(2.5.6.10.13.18) 쥐손채볶음(1.5.6.13) 갈치구이(자)(5) 화이트초코애플스타치오토스트(2.5.6) 배추김치(9) 레몬무쌈* 에너지/단백질/칼슘/철 889.0/55.9/305.2/4.9	친환경기장흑미밥 영양가득물만두국(1.5.6.9.10.16.18) 오이고추장무침(자)(5.6.13) 우렁된장무침(자)(5.6.13) 바삭김말이강정(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 앙금절편 간장풍닭다리스테이크&샐러드(1.2.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.5/38.8/301.9/15.8
석식	친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6.9) 쟁반막국수(3.5.6.13) 콩나물무침(5) 허브삼겹살오븐구이(10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,237.7/38.9/256.7/3.1	친환경발아찰현미밥 스팸김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 벌집양념왕갈비구이(5.6.10.13.16.18) 크런치해쉬브라운(5.6.12) 열무김치(9) 오색샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,024.2/59.3/246.9/3.7	묵은지김밥볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) 고불이어묵국(1.5.6.9) 쌀배추겉절이(5.6.13) 무항생제 목살꼭잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 크림치즈와플(1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,423.0/66.3/450.4/6.2	친환경찰현미밥 아육된장국(5.6.9) 닭봉떡데리야끼조림(5.6.13.15) 트리플소세지김치볶음(2.5.6.9.10.13.15.16) 검은깨두부구이(5) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.8/45.4/321.6/3.8	친환경검정쌀밥 도토리묵국수(5.6.9.16) 돈육불고기곱창볶음(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 바질순살가자미가스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,028.1/46.3/118.4/4.2
	9월 29일(월)	9월 30일(화)	알레르기 정보	이달의 친환경 식재료	학교급식 글로벌 DAY운영
	후리가케참치주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 나가사끼짬뽕우동(5.6.9.10.13.16.17.18) 코다리간장조림(자율)(5.6.13) 단무지 두부담은찰도그롤(1.2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 파인애플* 에너지/단백질/칼슘/철 1,079.6/44.0/525.4/3.0	친환경찰보리밥 모듬국밥(2.5.6.9.10.13.16) 곱막야채무침(자율)(5.6.13.18) 베이컨스크램블에그(1.5.6.10.13) 망또치킨(15) 깍두기(9) 갯잎김치(9) 수제마늘빵구이(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 980.5/56.7/330.6/7.1	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣	쌀, 잡곡류 (찰보리,찰현미,찰기장, 찰발아현미, 혼합10곡, 찰흑미,녹두 팥,) 콩나물, 숙주, 달걀, 간메추리알 간달걀, 어린잎채소 소고기류, 닭고기류전체 돼지고기 전체/ 오리불고기	각국의 문화와 생활모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 월 1회 학교급식 글로벌 DAY 운영
	바몬드 카레라이스(2.5.6.12.13.15.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 사각어묵야채볶음(1.5.6.13.18) 콩짜지파이(5.15) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,142.9/55.7/288.6/3.7	크루통브로콜리크림스프(2.5.6.13.16) 오이고추장무침(5.6.13) 김치송송볶음(5.6.9.13) 가스등(돈가스덮밥)(1.3.5.6.7.10.18) 통살새우버터플라이(1.5.9.13) 사인머스켓* 에너지/단백질/칼슘/철 1,070.5/59.6/194.6/4.1	저탄소 식단의 날 운영 학생 건강과 지구 환경보호를 위해 육류 및 육가공품을 제외한 저탄소 식재료를 이용한 식단의 날을 운영합니다	우리학교 영양 기준량 열량 784.73kcal 단백질 20.07g, 칼슘 239.17mg이상 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)	

국제고등학교 홈페이지에서 급식 사진 및 가정통신문, 급식안내자료를 보실 수 있습니다 !!

< 학교급식 식재료 원산지 안내 >

품목	소고기	소고기 가공품	돼지고기및 (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) 찰쌀,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	
		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	화	
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				13
2 학년	중식	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1							1	1	1	1	1			1	1	18
	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	1			1	1	22
	석식	1	1		1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	21

< 급식비 징수 안내 >

구분	석 식			주요 일정
	1학년	2학년	3학년	
급식일수	13	12	21	9월 3일 : 전국연합학력평가(1,2학년) 대수능 모의평가(3학년) 9월 16일~19일 : 2학년 현장체험학습 9월 17일~19일 : 1학년 현장체험학습 9월 29일~30일 : 중간고사 (2학년) 기말고사 (3학년)
급식비	6,560원*13식 =85,280원	6,560원*12식 =78,720원	6,560원*21식 =133,760원	
급식비징수	스쿨뱅킹 2025.8.25.~8.29			
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>	
--	---	--	---