



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

국제고등학교

2025.10

행정실 570-9995
 식생활관 570-9981

알레르기 정보		우리학교 영양 기준량	10월 1일(수)	10월 2일(목)	10월 3일(금)
중 식	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	열량 784.73kcal 단백질 20.07g, 칼슘 239.17mg 이상 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)	비빔찜닭덮밥(5.15) 열갈이된장국(5.6.9) 오이고추장부추무침(5.6.13) 달콤허니콘립(1.2.5.13) 해물짬뽕군만두 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) 배추김치(9) 갑오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.48/46.07/277.70/3.87	<글로벌DAY>이탈리아~~ 투움바파스타(1.2.5.6.13) 근대된장국(자율)(5.6.9) 대하새우무조림(자율)(5.6.9.13) 배추김치(9) 두바이컵케이크(1.2.5.6) 약식(5) 사과한조각(자율)(13) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,361.29/41.55/154.84/5.58	
	이달의 친환경 식재료 쌀, 잡곡류 (찰보리, 찰현미, 찰기장, 찰발아현미, 혼합10곡, 찰흑미, 녹두 팥,) 콩나물, 숙주, 달걀, 간메추리알 간달걀, 어린잎채소 소고기류, 닭고기류전체 돼지고기 전체/ 오리불고기	학교급식 글로벌 DAY 운영 각국의 문화와 생활모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 월 1회 학교급식 글로벌 DAY 운영	친환경발아찰현미밥 순두부김치찌개(1.5.6.9.10.13) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.13.16.18) 새우살스크램블에그 (1.5.6.9.13) 갈비돈마호크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,030.14/80.91/497.55/6.77		
10월 6일(월)		10월 7일(화)	10월 8일(수)	10월 9일(목)	10월 10일(금)
중 식	<p>마음까지 넉넉하게 풍성한 한가위 보내세요</p>				친환경찰보리밥 오징어콩나물국밥(1.5.6.9.17) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 녹차고등어카레구이(자 율)(2.5.6.7.12.13.16.18) 소이허니순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 갓김치(자율)(9) 곡물그대로21(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.97/49.72/305.14/4.70
	새우철판볶음밥 (1.2.5.6.8.9.13.18) 짜장소스(5.6.9.10.13.16.17.18) 만두찜면야채무침 (1.5.6.10.13.15.16.18) 수제카야버터바게트(2.5.6) 배추김치(9) 주시쿨 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,232.63/41.77/824.09/7.63				
10월 13일(월)		10월 14일(화)	10월 15일(수)	10월 16일(목)	10월 17일(금)
중 식	친환경찰보리밥 두절새우미역국(5.6.9.18) 도토리묵/양념장(5.6.13) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 멘츠카츠어린이소스 (1.2.5.6.10) 갈치구이(자)(5) 배추김치(9) 파김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.95/36.88/448.27/3.38	친환경기장흑미밥 무청시래기들깨된장국(5.6.9) 칼집넌돈갈비구이 (5.6.10.13.18) 상추/쌈장(자)(5.6.13) 양파파채무침(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) 레몬우삼 * 에너지/단백질/칼슘/철 883.64/58.99/266.55/4.54	인도마크니커리라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) 콩나물김치국(자율)(5.6.9.13) 도라지미나리초무침(자 율)(5.6.13) 삼색묵/양념장(5.6.13) 치즈크래커치킨(5.15) 배추김치(9) 씨리얼 과일샐러드/요구르트 드(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.59/42.49/132.20/3.15	친환경발아찰현미밥 바지락살순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 버섯메추리알장조림 (1.5.6.13.18) 플레인두부샐러드(5.6) 떡매갈비지짐/어린이소스 (5.6.10.15.16.18) 범성포골비구이(자)(5) 배추김치(9) 애플라임푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 946.44/43.91/272.08/9.09	친환경혼합10곡밥(5) 스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 우엉어묵볶음(1.5.6.13.18) 소프트볼상추쌈(1.5.6.13.17) 오프트크림오믈렛(1.2.12) 배추김치(9) 파인애플 해초모듬/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.94/34.47/260.19/3.20

	10월 13일(월)	10월 14일(화)	10월 15일(수)	10월 16일(목)	10월 17일(금)
석식	<p>친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 돈육불고기오븐구이(5.6.10.12.13) 쥐손채볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 티코아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.01/57.10/286.13/3.95</p>	<p>양송이크림스프(2.5.6.13.16) 초코시럽&츄러스(1.2.5.6.13) 스파이시 상하이치킨버거(1.2.5.6.12) 웨이감자(5.12) 따옴오렌지주스(13) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 932.16/46.06/276.18/7.47</p>	<p>고추장불고기주먹밥(1.5.6.10.13) 현풍달칼국수(6.9.12.13.15) 치즈소떡꼬치(5) 깍두기(9) 초코링수제비요뜨(2) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,615.57/55.21/493.77/5.47</p>	<p>친환경찰현미밥 복어포두부무국(1.5.6.9) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 통통순대강정(1.2.5.6.10.12.13) 크래미계란찜(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,054.32/56.19/256.78/7.0</p>	<p>얼갈이된장국(5.6.9) 동파육뎡뎡(5.6.10.13.16.18) 쌈배추겉절이(5.6.13) 깍두기(9) 크림퐁은 찹쌀 파배기(1.2.5.6) 샤인머스켓유제품(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,053.99/62.39/423.98/7.76</p>
	10월 20일(월)	10월 21일(화)	10월 22일(수)	10월 23일(목)	10월 일(금)
해식	<p>친환경찰보리밥 오리탕(5.6.9.13) 숙주미나리무침 삼지구이(자울)(2.5.6.12.13.16.18) 타레카츠(1.2.5.6.10) 갓김치(자울)(9) 연두부/ 양념장(5.6.13) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.89/44.50/381.78/5.54</p>	<p>친환경혼합10곡밥(5) 복어포두부무국(1.5.6.9) 콩나물무침(5) 가지부추나물(자울)(5.6.13.18) 꾸꾸미불고기볶음첼판볶음(5.6.10.13.18) 한돈육전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 갯잎김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.18/54.44/295.76/5.88</p>	<p><저탄소 식단의 날> 야채주먹밥(1.5) 잔치국수(1.5.6.7.9.13.18) 채식만두강정(2.5.6.12.13.18) 열무김치(9) 굴고구마 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 997.80/31.08/365.24/4.41</p>	<p>친환경혼합10곡밥(5) 감자호박된장국(5.6.9) 목살목은지김치찜(5.6.9.10.13) 한식 잡채(1.5.6.10.13) 우리밀팍&슈붕어빵(1.2.5.6) 깍두기(9) 토마토(자울)(12.13) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 920.89/37.19/282.55/5.20</p>	<p>친환경장흥미밥 무청시래기들깨된장국(5.6.9) 쌈배추겉절이(5.6.13) 우엉어묵볶음(1.5.6.13.18) 눈꽃치즈피자돈가스(2.5.6.10.12.13.16.18) 임연수순살구이(자울)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 상큼한사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.87/46.42/307.74/5.01</p>
	석식	<p>친환경찰보리밥 우렁된장찌개(5.6.9.12.13.15.18) 감자채맛살볶음(1.5.6.8) 바삭김말이강정(1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 닭훈제머스타드샐러드(1.2.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.66/36.38/381.48/14.69</p>	<p>삼계탕(15) 삼단 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 열무김치(9) 바나나우유(2) 양금가래떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 961.77/44.10/327.78/2.46</p>	<p>친환경찰현미밥 근대된장국(5.6.9) 삼겹수육보쌈(5.6.10.13.16) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 보쌈김치(9) 마늘소스(6.12.13.18) 피넛초코오란다(1.2.4.5.6) 수제매실음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,593.77/50.62/325.38/4.30</p>	<p>친환경검정쌀밥 놀부부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 무생채(9.13) 열무된장무침(자울)(5.6) 감자채피망볶음(5) 돼지갈비맛 후라이드(5.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,180.54/61.27/424.07/4.10</p>
10월 27일(월)		10월 28일(화)	10월 29일(수)	10월 30일(목)	10월 31일(금)
석식	<p>친환경찰보리밥 추어탕(5.6.9.13) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 열무된장무침(자울)(5.6) 아몬드멸치볶음(5.13) 별이내리는 바삭 지파이/콘소메시즈닝(5.6.15.16) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 735.95/40.96/584.84/6.63</p>	<p>친환경혼합10곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6.9) 돈육보쌈(5.6.10.13.16) 초장(보쌈)(5.6.13) 통들깨부추무침(5.6.13) 쫄면참나물전 보쌈김치(9) 매실간장겉잎장아찌(자울) * 에너지/단백질/칼슘/철 734.52/48.94/327.04/4.31</p>	<p>친환경찰보리밥 수제비국(1.5.6.9) 무생채(9.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 대패삼겹고추장불고기(5.6.10.13) 우리쌀칼슘생크림토스트(허니브레드)(2.5.6) 배추김치(9) 갯잎김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,046.53/49.19/256.20/4.48</p>	<p>친환경검정쌀밥 목살김치찌개(5.6.9.10) 굴비고사리조림(자울)(5.6.12.13.15) 미역줄기햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 한우한돈스테이크/어린외소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 에그타르트(1.2.5.6) 열무김치(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.42/36.12/333.76/6.01</p>	<p>콩나물밥/부추양념장(5.6.10.13) 복어포두부무국(1.5.6.9) 건취나물볶음(자울)(5.6) 칠리간소새우(1.5.6.9.12.13) 달콤닭꼬치(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 갓김치(자울)(9) 상큼한사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.58/46.06/243.59/12.64</p>
	<p>친환경찰보리밥 어묵매운탕(1.5.6.9) 닭갈비봉추찜닭(5.6.13.15.16.18) 오이고추장무침(5.6.13) 파송기자반무침(5.6.13) 오색모듬전(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.43/51.98/225.06/3.91</p>	<p>친환경혼합10곡밥(5) 바지락 미역국(5.6.9.18) 날치알계란찜(1.5.6.13) 애호박새우젓볶음(자)(9) 자포네소스오리바베규구이 황금공룡알개찰빵(1.2.5.6) 배추김치(9) 무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,014.62/42.09/241.24/6.13</p>	<p>빠에야(스페인식볶음밥)(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 콩나물김치국(5.6.9) 대파죽발(5.6.10.16.18) 배추김치(9) 토마토카프레제(2.12.13) 초코우유(200ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,165.87/74.80/594.56/5.19</p>	<p>후리가게간장계란밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 유부장국(5.6.7.9.18) 청경채새우살볶음(자울)(5.6.9.13.18) 가래떡떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 생크림블랙아몬드크로칸슈(1.2.5.6) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,068.71/34.25/424.24/5.62</p>	<p>친환경발아찰현미밥 얼갈이된장국(5.6.9) 분모자매굴갈비찜(5.6.10.12.13) 미역오이초무침(자울)(13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 김치송송볶음(5.6.9.13) 플라워파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.64/41.03/323.52/5.45</p>

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 가리비, 방어, 부세	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	31	소 계	
		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	수	목	금		
1 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
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
3 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			1	1	1	1	1	17

< 급식비 징수 안내 >

구분	석 식			주요 일정
	1학년	2학년	3학년	
급식일수	12	12	17	10월 1일~2일 : 중간고사 (2학년) 기말고사 (3학년) 10월 14일 : 전국연합학력평가(1,2,3학년)
급식비	6,560원*12식 =78,720원	6,560원*12식 =78,720원	6,560원*17식 =111,520원	
급식비징수	스쿨뱅킹 2025.9.24.~10.2			
중식	평일 중식은 무상급식으로 운영됩니다			

< 급식 정보 안내 >

<p>☞ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑲잣</p>	<p>☞ 우리학교영양기준량 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. 본 예정식단은 학사일정과 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다</p>	
---	--	---	---