



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

국제고등학교

2025.11

행정실 570-9995
 식생활관 570-9981

	11월 3일(월)	11월 4일(화)	11월 5일(수)	11월 6일(목)	11월 7일(금)	
중 식	친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.9.16) 춘천달갈비(5.6.13.15) 고등어무조림(자율)(5.6.7.13) 삼색목/오리엔탈샐러드(5.6.13.16) 한입야채전(1.5.6) 배추김치(9) 우유크림떡(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,011.08/49.59/271.28/3.49	친환경혼합10곡밥(5) 해물짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18) 곤약메추리알장조림(1.5.6.13.16.18) 통아몬드콩자반(자율)(5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 아쿠아치킨유린기샐러드(1.5.6.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.00/43.51/395.14/5.50	새우야채죽(5.6.9) 더덕초무침(자율)(5.6.13) 열무김치(9) 토마토(자율)(12.13) 에그드랍햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.87/27.21/729.49/4.62	친환경기장흑미밥 바지락살순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 갈비김치찜(5.6.9.10.13) 청파래집게다리맛튀김(1.5.6.8.12) 검은깨두부구이(5) 법성포골비구이(자)(5) 석박지(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 988.40/51.89/356.83/8.57	친환경찰보리밥 설렁탕(16) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 애호박바지락살초무침(자율)(5.6.13.18) 나초킹(5.15) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.64/33.63/85.42/4.01	
	대패삼겹김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18) 부추계란국(1.9) 무생채(자)(13) 사각어묵야채볶음(1.5.6.13.18) 노랑잡채만두탕수(1.5.6.10.11.13.16.18) 배추김치(9) 소금버터쿠키(1.2.5.6) 월요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,119.64/45.32/235.78/3.58	친환경혼합10곡밥(5) 어묵물떡꼬치(1.5.6.9.12.13) 돈육갈비소스불고기오븐구이(5.6.10.13.16.18) 양파파채무침(5.6.13) 모듬슬라이스소시지구이(1.2.5.6.10.13.15) 배추김치(9) 포켓팝콘 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,185.86/64.41/169.69/3.59	친환경발아찰현미밥 복어포미역국(5.6.9) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 깍두기(9) 바나나치즈케이크(1.2.5.6) 짜먹는요구르트(2) 간장퐁닭다리스테이크&샐러드(1.2.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.14/35.14/289.60/5.61	친환경경정쌀밥 무청시래기들깨된장국(5.6.9) 상추깻잎겉절이(자율)(5.6.13) 오이고추장무침(5.6.13) 로제치즈숙용볶이(1.2.5.6.13.16.17) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.52/23.91/245.07/3.14	김자반후리가게주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 차슈돈코츠라멘(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 꼬들단무지무침 소세지통밀페스츄리(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 주시쿨 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,870.94/59.51/589.43/9.16	
	11월 10일(월)	11월 11일(화)	11월 12일(수)	11월 13일(목)	11월 14일(금)	
중 식	친환경경정쌀밥 감자호박된장국(5.6.9) 도토리묵야채무침(5.6.13) 에그마니카츠(1.5.12) 갈치구이(자)(5) 닭봉떡매콤소스구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.43/40.74/261.16/3.74	친환경찰보리밥 한우우거지장터국밥(5.6.9.12.13.15.16) 버섯메추리알장조림(1.5.6.13.18) 콰토르치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 갓김치(자율)(9) 토마토오리엔탈샐러드(5.6.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.82/32.95/339.80/5.07				아라비아파 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 얼갈이된장국(자율)(5.6.9) 코다리시래기조림(자율)(5.6.13) 누텔라코코넛토스트(2.5.6) 배추김치(9) 씨리얼 과일샐러드/요구르트드레싱(1.2.5.6.12.13) 오이피클/ 백미밥(자) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.48/26.92/217.73/4.38
	유부콩나물김치국(5.6.9) 돈육된장구이파채소스덮밥(5.6.10.12.13.15.18) 쌈배추겉절이(5.6.13) 우리밀콘크런치핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 무항생제딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.72/54.29/368.00/4.44	파니르커틀라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 무생채(9.13) 열무된장무침(자율)(5.6) 사각어묵야채볶음(1.5.6.13.18) 콘소메 블랙스프링감자(5) 배추김치(9) 크런치존득초코스틱(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.35/20.20/133.03/2.46				친환경발아찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오이고추장부추무침(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 치즈크래커치킨(15) 뽕로로음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.79/59.74/288.92/3.69



	11월 17일(월)	11월 18일(화)	11월 19일(수)	11월 20일(목)	11월 21일(금)
중 식	<p>친환경찰보리밥 팬이버섯된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 파송지자반무침(5.6.13) 대구가라아게카사바칩(5.6) 수제카야버터바게트(2.5.6) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 793.10/39.90/218.13/4.26</p>	<p>비빔밥(5.6.10.13) 단호박죽(자율)(13) 두절새우미역국(5.6.9.18) 바질치즈치아바타 샌드위치 (1.2.5.6) 달걀후라이(1.5) 열무김치(자)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,007.50/34.41/304.52/4.01</p>	<p><저탄소 식단의 날> 야채주먹밥(1.5) 잔치국수(1.5.6.7.9.13.18) 채식만두강정 (1.2.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 호박 인절미(1.2.5.6) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 964.22/31.54/340.80/4.40</p>	<p>친환경혼합10곡밥(5) 육개장(1.5.6.9.12.13.15.16.18) 포테이토프리타타 (1.2.5.6.8.10) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 오징어불상추쌈(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 오이소박이(자율)(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.82/37.59/319.02/4.86</p>	<p>친환경발아찰현미밥 복어포콩나물국 (1.5.6.9.12.13.15) 통들깨부추무침(5.6.13) 목살고추장불고기(5.6.10.13) 삼치구이(자 율)(2.5.6.12.13.16.18) 소프트크림오믈렛(1.2.12) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.36/45.72/204.78/3.45</p>
석 식	<p>친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 해물야채전(1.5.6.9.13.17) 투움바소스&매콤한돈스테이 크(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.04/37.56/444.64/3.73</p>	<p>친환경발아찰현미밥 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 올방개목김치무침(5.6.9.13) 갈비소스파채닭강정 (1.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 초코우유(200ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,175.27/50.49/505.12/6.86</p>		<p>친환경혼합10곡밥(5) 오색어묵매운탕(1.5.6.7.9.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 콩나물새송이무침(5) 배추김치(9) 쿠키앤초코(1.2.5.6) 매콤퐁당다리스테이크&샐러 드(1.2.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.49/41.12/257.70/3.35</p>	<p>스팸소보루마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 감자호박된장국(5.6.9) 김치송송볶음(5.6.9.13) 브레드새우꼬치 (1.5.6.9.13) 피크닉사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,097.53/44.15/280.53/8.69</p>
중 식	<p>11월 24일(월)</p>	<p>11월 25일(화)</p>	<p>11월 26일(수)</p>	<p>11월 27일(목)</p>	<p>11월 28일(금)</p>
중 식	<p>단호박 카레라이스 (2.5.6.12.13.15.16.18) 근대된장국(자율)(5.6.9) 오이고추장부추무침(5.6.13) 쥐손채볶음(1.5.6.13) 저크부메랑치킨/소스 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 갯김치(자율)(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.81/39.45/132.76/2.94</p>	<p>친환경검정쌀밥 오리탕(5.6.9.13) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17) 미역이초무침(자율)(13) 멕시코나치플링 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 연두부/ 양념장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.08/48.88/607.73/5.72</p>	<p><글로벌DAY>일본~~ 날치알묵은지주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 온모밀국수(3.5.6.9.13) 대하새우모조림(자 율)(5.6.9.13) 다코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 과일샐러드/요구르트드레싱 (1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.43/24.08/269.02/3.64</p>	<p>친환경혼합10곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 골뱅이소면무침(5.6.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 파송지자반무침(5.6.13) 크런치새우볼(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 갯김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.29/23.25/252.06/3.32</p>	<p>바지락살콩나물국(5.9.18) 갑오징어야채초무침 (자)(5.6.13.17) 달걀비빔밥 (1.5.6.9.13.15) 볼어묵골소스볶음 (1.5.6.13.18) 뱅글뱅글소시지(바람의햇도 그)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 상콤한사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.31/51.83/246.01/5.05</p>
석 식	<p>소고기장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.13.16.18) 유부콩나물김치국(5.6.9) 매운꼬지어묵(1.5.6) 오지치즈후라이(2.5.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,065.71/58.13/430.20/6.65</p>	<p>친환경검정쌀밥 무청시래기들깨된장국(5.6.9) 대파족발(5.6.10.16.18) 쟁반막국수(3.5.6.13) 보쌈김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.40/51.87/402.12/3.85</p>		<p>누룽지삼계탕(15) 상추치커리겉절이(자 율)(5.6.13) 열무김치(9) 굴 요거트 (2) 알감자버터구이(시스 닝)(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.02/34.34/182.27/2.77</p>	<p>백미밥(자율밥) 짜장면(5.6.9.10.13.16.17.18) 단무지 사천탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 엔요300(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.93/45.16/122.16/2.46</p>
<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, 홍합 포함) ⑲잣</p>		<p>우리학교 영양 기준량</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>저탄소 식단의 날 운영</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>		<p>이달의 친환경 식재료</p> <p>쌀, 잡곡류 (찰보리,찰현미,찰기장, 찰발아현미, 혼합15곡, 찰흑미 들깨, 서리태) 콩나물, 숙주, 굴, 근대, 당근, 미나리,브로콜리, 상추, 달걀, 간메추리알, 양파 깐달걀, 어린잎채소 소고기류, 닭고기류전체 돼지고기 전체/ 오리고기</p>			

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

< 학교급식 식재료 원산지 안내 >

품목	소고기	소고기 가공품	돼지고기 (가공품)	닭·오리 (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	소 계
		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	토	일	
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	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			18
	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			17
	석식			1	1	1	1	1			1	1																				7

< 급식비 징수 안내 >

구분	석 식			주요 일정
	1학년	2학년	3학년	
급식일수	15	15	7	11월 12일 : 대수능 예비소집 11월 13일 : 대학수학능력시험 11월 18일 : 3학년 현장체험학습
급식비	6,560원*15식 =98,400원	6,560원*15식 =98,400원	6,560원*7식 =45,920원	
급식비징수	스쿨뱅킹 2025.10.24.~10.31			
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), ⑲잣</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>	
--	---	---	---