



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

국제고등학교

2025.12

행정실 570-9995
 식생활관 570-9981

	12월 1일(월)	12월 2일(화)	12월 3일(수)	12월 4일(목)	12월 5일(금)
중 식	친환경찰보리밥 전복미역국(5.6.9.13.18) 세발나물겉절이(5.6.13) 콩나물무침(5) 자포네소스오리바베큐구이 호밀초코칩트위스트(1.2.5.6) 배추김치(9) 무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,070.78/38.62/266.81/5.31	친환경혼합15곡밥(5) 우렁된장찌개 (5.6.9.12.13.15.18) 닭봉김치찜(5.6.9.13.15) 코다리간장조림(자율)(5.6.13) 검은깨두부구이(5) 한돈육전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.83/55.66/540.04/6.55	친환경찰보리밥 유부콩나물김치국(5.6.9) 동파육(5.6.10.13.16.18) 통들깨부추무침(5.6.13) 섬초무침(자율)(5.6) 보쌈김치(9) 토마토(자율)(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.31/45.56/275.46/4.15	친환경경정쌀밥 바지락살순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 닭갈비봉추찜닭 (5.6.13.15.16.18) 꼬불이어묵/양념장(1.5.6.13) 오이고추장무침(5.6.13) 배추김치(9) 갯잎김치(자율)(9) 상큼한사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.04/51.95/283.42/5.80	친환경찰현미밥 설렁탕(16) 플레인두부샐러드(5.6.13.16) 슈니첼식수제순등심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 오이소박이(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.44/32.04/68.48/2.59
	스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 얼갈이된장국(5.6.9) 치즈인떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 우리쌀 통 오징어튀김 (1.2.5.6.17) 배추김치(9) 마시는샤인머스켓(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,178.20/38.44/450.91/5.66	친환경혼합15곡밥(5) 영양가득물만두국 (1.5.6.9.10.16.18) 칼집넌돈갈비구이 (5.6.10.13.18) 비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) 양파파채무침(5.6.13) 배추김치(9) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,321.87/72.86/414.93/7.11	 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.26/61.81/204.42/4.65	친환경경정쌀밥 맑은콩나물국(5.9) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 베이컨스크램블에그 (1.5.6.10.13) 무항생제 목살푹찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,063.26/61.81/204.42/4.65	고추장불고기주먹밥 (1.5.6.10.13) 나가사끼짬뽕우동 (5.6.9.13.17.18) 단무지 사천꿔바로우(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 주시쿨 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,291.62/44.04/519.12/3.02
	12월 8일(월)	12월 9일(화)	12월 10일(수)	12월 11일(목)	12월 12일(금)
중 식	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 더덕초무침(자율)(5.6.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 잡채오믈렛(1.5.6.12.13.16) 소이허니순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.98/50.79/258.21/4.80	친환경발아찰현미밥 무청시래기들깨된장국(5.6.9) 통들깨부추무침(5.6.13) 상추오이쌈장(5.6.13) 허브삼겹살오븐구이(10.13) 열무김치(9) 명이나물장아찌 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,062.71/35.92/290.70/4.27	<저탄소 식단의 날> 김자반주먹밥(1.5) 찰밥(자율)(13) 해물칼국수 (5.6.9.12.13.15.17.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 씨리얼 과일샐러드/요구르트 드(1.2.5.6.12.13) 팔슈반반봉어빵(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,370.07/38.81/434.80/6.46	친환경찰현미밥 콩나물김치국(5.6.9) 돈육갈비소스불고기오븐구이 (5.6.10.13.16.18) 삼치구이(5.6.13) 석박지(9) 연두부/ 양념장(5.6.13) 카카오아이스슈(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 799.50/53.03/249.15/3.92	친환경혼합15곡밥(5) 모듬국밥(2.5.6.9.10.13.16) 쌈배추겉절이(5.6.13) 파숙지자반무침(5.6.13) 달콤달콤치킨(5.15) 깍두기(9) 깐고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 911.45/52.94/316.49/5.69
	친환경찰보리밥 어묵매운탕(1.5.6.9) 콩나물새송이무침(5) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 통살새우까스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 수제벚꽃요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.05/32.42/375.63/5.48	후리가게간장계란밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 유부장국(5.6.7.9.18) 무생채(9.13) 감바스@바게트 (2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 초코유유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.88/46.80/531.89/6.69		친환경찰현미밥 감자호박된장국(5.6.9) 혼합견과콩자반(자 율)(2.4.5.6.13.14.19) 오이고추장무침(5.6.13) 쥐손채볶음(1.5.6.13) 두움바소스떡볶이(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.31/27.35/301.84/2.83	친환경혼합15곡밥(5) 두절새우미역국(5.6.9.18) 도토리묵/양념장(5.6.13) 섬초무침(자율)(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 타레카츠(1.2.5.6.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.60/38.82/343.45/3.46
	12월 15일(월)	12월 16일(화)	12월 17일(수)	12월 18일(목)	12월 19일(금)
중 식	친환경발아찰현미밥 꽃게된장찌개(5.6.8.9.13) LA식돼지갈비구이 (5.6.10.13.16.18) 곤약샐러드(1.2.5.6.8.13) 세발나물된장무침(자율)(5.6) 감자채베이컨볶음(5.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.14/33.82/285.49/3.41	친환경경정쌀밥 팬이버섯된장국(5.6.9) 대파족발(5.6.10.16.18) 죽순들깨볶음(자율)(5.6) 해물야채전(1.5.6.9.13.17) 보쌈김치(9) 슈팅스타 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.77/65.24/471.69/4.29	<글로벌DAY> 인도~~ 인델리커리라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 아육된장국(자율)(5.6.9) 고막야채무침(자율)(5.6.13.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 마스카포네스테이크화덕피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 참나무캠핑돈육꼬치구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.19/39.99/298.23/2.82	치킨커틀렛마요덮밥 (1.5.6.13.15.16) 순두부김치찌개(5.6.9.10.13) 콩나물무침(5) 갈치구이(자)(5) 치즈소떡꼬치 배추김치(9) 사과한조각(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,105.18/46.10/272.48/5.13	찰밥(자율)(13) 근대된장국(자율)(5.6.9) 삼치무조림(자율)(5.6.12.13.15) 스파이시 상하이치킨버거 (1.2.5.6.12) 웨이감자(12) 배추김치(9) 따옴오렌지쥬스(13) 맛김 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.27/34.81/209.36/5.08

	12월 15일(월)	12월 16일(화)	12월 17일(수)	12월 18일(목)	12월 19일(금)	
석식	추억의도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미소된장국(5.6.9) 쌈배추겉절이(자율)(5.6.13) 화이트초코애플스타치오토스트(2.5.6) 달걀후라이(1.5) 엔요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 976.08/42.63/294.25/4	기말고사 12.16 ~12.19				
해식	곤드레밥/부추양념장(5.6.13) 새알팔죽(13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 섬초무침(자율)(5.6) 떡매갈비지짐/어린잎소스 (5.6.10.15.16.18) 옛날꿀호떡(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.53/23.27/91.21/3.02	친환경기장검정쌀밥 복어포미역국(5.6.9) 굴비고사리조림(자율)(5.6.9.12.13.15) 도토리묵야채무침(5.6.13) 우영어묵볶음(1.5.6.13.18) 봄바오븐치킨(15) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.53/47.96/221.43/3.93	친환경발아찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 열무된장무침(자율)(5.6) 콩나물무침(5) 달달허니폭립(10) 블랙타이거치즈새우(9.13) 배추김치(9) 산타조각케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,137.60/66.11/316.81/5.12			친환경찰보리밥 어묵물떡꼬치(1.5.6.9.12.13) 분모자매콤갈비찜 (5.6.10.12.13) 애호박새송이나물(자율) 감자채피망볶음(5) 혼합견과류멸치볶음 (2.4.5.13.14.19) 배추김치(9) 갓김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.09/39.45/205.21/4.52
	친환경찰현미밥 한우소머리국밥(1.5.16) 열무된장무침(자율)(5.6) 돼지훈제매운소스볶음 (5.6.10.12.13) 고구마숨긴황금공룡알깨찰빵 (1.2.5.6) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.29/36.32/115.83/2.90	친환경검정쌀밥 놀부부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 가지부추나물(자율)(5.6.13.18) 깍두기(9) 케이준 치킨 샐러드 (1.5.6.13.15) 미숫가루두유(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,355.87/58.07/622.50/4.37			친환경찰보리밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 참치김치볶음(5.6.9.13) 닭소살후라이드 (2.5.6.12.13.15.18) 소프트크림오믈렛(1.2.12) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,150.02/48.44/245.46/4.35	
	12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	이달의 친환경 식재료	학교급식 글로벌 DAY운영	
	친환경혼합15곡밥(5) 오징어콩나물국밥(1.5.6.9.17) 건취나물볶음(자율)(5.6) 가래떡떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 녹차고등어순살구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(9) 사과한조각(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.09/30.75/265.36/3.27	백미밥(짜장면자율밥) 짜장면(5.6.9.10.13.16.17.18) 대하새우무조림(자율)(5.6.9.13) 단무지 콘소메 블랙프링 감자(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.72/19.22/101.56/1.73	백미밥(자) 새우야채죽(5.6.9) 상추겉절이(자율)(5.6.13) 열무김치(9) 샤인머스켓 통밀패스츄리샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.99/22.66/722.43/3.61	쌀, 잡곡류 (찰보리,찰현미,찰기장, 찰발아현미, 혼합15곡, 찰흑미 들깨, 서리태, 적두) 콩나물, 숙주, 달걀, 간매추리알, 어린잎채소 한우(설도 양지,사골,잡뼈) , 닭고기류전체 돼지고기 전체/ 오리훈제	각국의 문화와 생활모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 월 1회 학교급식 글로벌 DAY 운영	
	친환경혼합15곡밥(5) 육개장(1.5.6.9.12.13.15.16.18) 무생채(9.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 숯불닭간장파인애플스테이크 (2.13.15) 배추김치(9) 곡물그대로21(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.34/41.57/267.71/3.87	흥이 멈추지 않아  오성예술제	 겨울 방학	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%)	알레르기 정보 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,홍합포함) ⑳ 잣	
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, 우렁챙이	
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, 우렁챙이	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	소계
		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	수	
1 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			13
2 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			13
3 학년	중식			1							1												1	1			1			1	1	1	8
	석식																																0

< 급식비 징수 안내 >

구분	석 식			주요 일정
	1학년	2학년	3학년	
급식일수	13	13	0	12월 16일 ~19일 : 1.2학년 기말고사 12월 30일 : 오성예술제 12월 31일 : 방학식
급식비	6,560원*13식 =85,280원	6,560원*12식 =85,280원	0	
급식비징수	스쿨뱅킹 2025.11.27.~12.05			
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>	
--	---	---	---