



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


# 국제고등학교

## 2026.02

행정실 570-9995  
 식생활관 570-9981

	2월 2일(월)	2월 3일(화)	2월 4일(수)	2월 5일(목)	2월 6일(금)
애 식	친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오징어야채추무침(5.6.13.17) 냉이된장무침(자율)(5.6) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 케이준 치킨 샐러드 (1.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.00/53.97/362.39/5.73	친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6.9) 돈육갈비소스불고기오븐구 이(5.6.10.13.16.18) 골뱅이소면무침(5.6.13) 상추/쌈장(자)(5.6.13) 쫄면참나물전 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 902.82/55.30/340.82/4.75	친환경찰보리밥 한우우거지장터국밥 (5.6.9.12.13.15.16) 근약메추리알장조림 (1.5.6.13.16.18) 애호박표고버섯나물(자율) 슈니첼식수제순등심돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 갓김치(자율)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.67/45.06/313.27/4.13	친환경발아찰현미밥 맑은콩나물국(5.9) 날치알계란찜(1.5.6.13) 분모자매곰갈비찜(5.6.10.12.13) 세발나물겉절이(5.6.13) 오이고추장달래무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,035.47/46.22/265.65/6.41	친환경검정쌀밥 닭개장(1.5.6.9.12.13.15) 감자채피망볶음(5) 오징어불상추쌈(1.5.6.13.17) 삼치구이(자 율)(2.5.6.12.13.16.18) 에그타르트(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.16/36.09/267.03/3.39
	친환경찰보리밥 두절새우미역국(5.6.9.18) 도토리묵/양념장(5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 소고기육전(1.5.6.16) 황금공룡알개찰빵(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,159.97/47.08/319.48/6.00	나시고랭볶음밥 (1.2.5.6.8.9.13.16.18) 미니우동(5.6.7.9.18) 만두김말이강정정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 단무지무침 화이트초코애플스타치오토 스트(2.5.6) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철	친환경찰보리밥 교불이어묵국(1.5.6.9) 족발순대/초장(2.5.6.10.13.16) 쟁반막국수(3.5.6.13) 보쌈김치(9) 직접만든 식혜(6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,320.28/56.84/310.41/6.47	친환경발아찰현미밥 우렁된장찌개(5.6.9.12.13.15.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 두부구이/양념장(1.5.6.13) 깍두기(9) 간장퐁당다리스테이크&샐러드 (1.2.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.69/52.39/443.39/5.30	친환경검정쌀밥 감자호박된장국(5.6.9) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 수제소세지도띠야말이 (2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,155.19/63.96/363.42/4.34
	2월 9일(월)	2월 10일(화)	2월 11일(수)	2월 12일(목)	2월 13일(금)
중 식	친환경찰보리밥 모듬국밥((2.5.6.9.10.13.16) 섬초무침(자율)(5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 직화구이통닭/소스(15) 깍두기(9) 파김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 912.80/49.17/346.54/5.92	친환경찰현미밥 들깨시락국(5.6.9) 콩나물무침(5) 사각어묵야채볶음 (1.5.6.13.18) 무항생제 목살푹찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 해초모듬/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,054.47/53.76/365.38/4.81	소고기장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.13.16.18) 유부콩나물김치국(5.6.9) 무생채(9.13) 오지치즈후라이(2.10) 배추김치(9) 요거트푸딩(2) 돌나물초무침(자)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,087.86/57.13/507.18/7.20	친환경검정쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 간장겉잎장아찌(자율)(5.6) 묵은김치볶음(5.6.9.13) 상추오이쌈장(5.6.13) 허브삼겹살오븐구이(10.13) 열무김치(자)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,170.88/39.91/318.20/4.29	친환경혼합15곡밥(5) 목살김치찌개(5.6.9.10) 미역오이초무침(자율)(13) 쌈배추겉절이(5.6.13) 갈비소스파채닭강정 (1.5.6.12.13.15.18) 감바스@바게트(2.5.6.9.12.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,012.91/57.25/311.36/5.03
	스펀소보루마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부장국(5.6.7.9.18) 김치송송볶음(5.6.9.13) 회오리감자/시즈닝(5) 샤인머스캣유제품(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,176.87/40.55/426.93/4.81	친환경검정쌀밥 생새우살미역국(5.6.9.18) 알감자조림(5.6.13) 치즈인떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 한돈육전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,109.37/33.06/501.31/4.91	백미밥(자) 패스츄리컵스프(1.2.5.6.13.16) 쿡파오치킨파스타 (1.2.5.6.12.13.15.18) 우리쌀칼슘생크림토스트(허니 브레드)(2.5.6) 배추김치(9) 토마토오리엔탈샐러드 (5.6.12.13.16) 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,611.24/52.84/173.94/8.30	친환경검정쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.9) 청포묵자반무침(5.6.13) 우리쌀칼슘생크림토스트(허니 브레드)(2.5.6.13.15) 오꼬노미계란말이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,310.11/70.96/427.19/5.52	친환경혼합15곡밥(5) 해물크림짬봉 (2.5.6.9.13.16.17.18) 단무지무침 어묵야채볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 맨츠카츠샐러드(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,072.67/45.56/558.10/4.13



		2월 16일(월)	2월 17일(화)	2월 18일(수)	2월 19일(목)	2월 20일(금)
중 식					친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 오이고추장달래무침(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 눈꽃치즈피자돈까스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 법성포굴비구이(자)(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.67/57.14/331.94/6.73	친환경발아찰현미밥 오징어콩나물국밥 (1.5.6.9.17) 깻잎순나물(자율)(5.6) 한식 잡채(1.5.6.10.13) 수제돈육강정 (1.5.6.10.12.13) 깻두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,037.88/50.38/312.92/5.07
					친환경찰보리밥 북어포미역국(5.6.9) 무생채(9.13) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 소이허니순살치킨(15) 배추김치(9) 앙금절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 947.27/50.72/264.07/3.77	친환경발아찰현미밥 어묵물떡고치(1.5.6.9.12.13) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 청목묵김무침(5.6.13) 초코시럽&츄러스(1.2.5.6.13) 두부구이/양념장(1.5.6.13) 깻두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,301.68/46.44/353.44/5.83
		2월 23일(월)	2월 24일(화)	2월 25일(수)	2월 26일(목)	2월 27일(금)
중 식		친환경찰보리밥 둔등뼈감자탕(5.6.9.10.13) 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 상하이치킨텐더 쉐러드 (1.5.6.13.15.18) 석박지(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,167.25/55.24/425.16/6.54	친환경찰현미밥 유부콩나물김치국(5.6.9) 마늘소스보쌈 (5.6.10.12.13.16.18) 통들깨부추무침(5.6.13) 해물야채전(1.5.6.9.13.17) 보쌈김치(9) 사과한조각(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 941.94/62.09/443.51/5.33	삼계탕(15) 냉이된장무침(자율) (5.6) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 열무김치(9) 수제벗꽃요거트(2.13) 토마토(자율)(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.71/52.00/359.92/4.44	친환경혼합15곡밥(5) 북어포미역국(5.6.9) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.12.13) 열무된장무침(자율)(5.6) 탕평채(5.6.8.13.16) 쥐손채볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.83/45.72/263.32/3.94	묵은지장아찌김밥 주먹밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16) 온모밀국수(3.5.6.9.13) 고들단무지무침 상추치커리겉절이(자 율)(5.6.13) 배추김치(9) 생크림블랙아몬드크로칸슈 (1.2.5.6) 알감자버터구이(시즈 닝)(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 967.19/28.55/334.46/5.25
		친환경찰보리밥 미소된장국(5.6.9) 감자채피망볶음(5) 김치를 사랑한 비엔나소세지 (2.5.6.9.10.12.13.15.16) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 깻두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,140.82/41.72/442.34/4.18	친환경찰현미밥 육개장(1.5.6.9.12.13.15.16.18) 날치알계란찜(1.5.6.13) 대패삼겹불고기볶음 (5.6.10.13.18) 옥수수버터구이(1.2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,442.99/69.00/300.17/6.37	우리쌀곡물치밥(1.5.15) 팽이버섯된장국(5.6.9) 떡갈비크레페 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 바나나치즈케이크(1.2.5.6) 피크닉사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,356.59/57.89/307.92/11.37	친환경혼합15곡밥(5) 순대국밥(탕)(2.5.6.9.10.13.16) 스팸햄구이전 (1.2.5.6.10.15.16) 사천궤바로우 (1.5.6.10.11.12.13) 깻두기(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,425.81/53.45/474.40/5.24	친환경찰보리밥 바지락살순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 우엉어묵볶음(1.5.6.13.18) 닭소살후라이드 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,143.81/58.88/283.95/7.05
		알레르기 정보	우리학교 영양 기준량	저탄소 식단의 날 운영	학교급식 글로벌 DAY운영	이달의 친환경 식재료
		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 239.17mg이상 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)	학생 건강과 지구 환경보호를 위해 육류 및 육가공품을 제외한 저탄소 식재료를 이용한 식단의 날을 운영합니다	각국의 문화와 생활모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 월 1회 학교급식 글로벌 DAY 운영	쌀, 잡곡류 (찰보리, 찰현미, 찰기장, 찰발아현미, 혼합15곡, 찰흑미 들깨, 서리태) 콩나물, 숙주, 굴, 근대, 당근, 미나리, 브로콜리, 상추, 달걀, 간메추리알, 양파 깻달걀, 어린잎채소 소고기류, 닭고기류전체 돼지고기 전체/ 오리고기
<b>국제고등학교 홈페이지에서 급식 사진 및 가정통신문, 급식안내자료를 보실 수 있습니다 !!</b>						

< 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	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		
1 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	1	1	1						1	1			1	1	1	1	1			17
2 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	1	1	1						1	1			1	1	1	1	1			17

< 급식비 징수 안내 >

구분	중식		석식	
	1학년	2학년	1학년	2학년
급식일수	17	17	17	17
급식비	6,960원*17식 =118,320원	6,960원*17식 =118,320원	6,960원*17식 =118,320원	6,960원*17식 =118,320원
급식운영	방학중 중식과 석식은 수익자부담으로 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>	
--	---	---	---