



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

국제고등학교

2026.3

행정실 570-9995
 식생활관 570-9981

		3월 3일(화)	3월 4일(수)	3월 5일(목)	3월 6일(금)	
애 식		친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.9.16) 매콤등갈비찜 (5.6.10.12.13.18) 갑오징어야채추무침 (자)(5.6.13.17) 콩나물무침(5) 사각어묵야채볶음 (1.5.6.13.18) 배추김치(9) 새학기 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.60/38.28/264.26/3.56	친환경혼합15곡밥(5) 한우 우거지장터국밥 (5.6.9.12.13.15.16) 섬초무침(자율)(5.6) 슈니첼식수제순심돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 갓김치(자율)(9) 토마토오리엔탈샐러드 (5.6.12.13.16) 요거트푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.73/41.34/302.93/3.06	친환경찰보리밥 목살김치찌개(5.6.9.10) 닭갈비봉추찜닭 (5.6.13.15.16.18) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 두부담은찰도그롤 (1.2.5.6.10.12.13.15) 법성포굴비구이(자)(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,201.59/69.72/337.73/7.03	친환경찰현미밥 감자호박된장국(5.6.9) 더덕초무침(자율)(5.6.13) 통들깨부추무침(5.6.13) 상추오이쌈장(5.6.13) 허브삼겹살오븐구이(10.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,114.42/36.60/236.03/3.68	
		고추장불고기주먹밥 (1.5.6.10.13) 잔치국수(1.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침 호밀초코칩트위스트(1.2.5.6) 배추김치(9) 요거트 (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,194.33/40.93/401.99/4.91	친환경혼합15곡밥(5) 어묵물떡고치(1.5.6.9.12.13) 열무된장무침(5.6.13) 달콤달콤치킨(5.15) 오꼬노미계란말이 (1.2.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,020.04/62.72/263.43/4.44	친환경찰보리밥 한우차돌된장찌개 (5.6.9.12.13.15.16.18) 족발순대/초장(2.5.6.10.13.16) 참나물무침(자율)(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 보쌈김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,064.30/56.93/412.33/5.81	친환경발아찰현미밥 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.16.17.18) 콩나물무침(5) 파숙지지방무침(5.6.13) 갈비소스파채돈육강정 (1.5.6.10.12.13.18) 소프트크림오믈렛(1.2.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,073.62/53.30/416.98/4.13	
		3월 9일(월)	3월 10일(화)	3월 11일(수)	3월 12일(목)	3월 13일(금)
중 식		친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6.9) 돈육갈비소스불고기오븐구 이(5.6.10.13.16.18) 양파파채무침(5.6.13) 쟁반막국수(3.5.6.13) 청포묵김무침(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 951.34/50.79/283.89/3.98	친환경기장흑미밥 해물짬뽕국(1.5.6.9.13.17.18) 코다리간장조림(자율)(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 한식 잡채(1.5.6.10.13) 매콤생소시지구이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 배추김치(9) 오이소박이(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.84/41.94/420.07/6.06	파니르커리라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 아육된장국(자율)(5.6.9) 도토리묵야채무침(5.6.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 붐바오븐치킨(15) 배추김치(9) 깻잎김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.19/53.33/163.78/3.35	친환경찰보리밥 북어포두부부국 (1.5.6.9.12.13.15) 오이고추장달래무침(5.6.13) 취나물된장무침(자율)(5.6) 우엉어묵볶음(1.5.6.13.18) 녹차고등어카레구이(자 율)(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 배추김치(9) 오리훈제레몬크림샐러드 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,010.09/44.05/239.91/2.79	친환경발아찰현미밥 바지락살순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 세발나물겉절이(5.6.13) 사천간소새우(1.5.6.9.11.12.13) 한입야채전(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.31/35.60/225.94/4.38
		친환경혼합15곡밥(5) 돈뽀갠자탕(5.6.9.10.13) 콩나물무침(5) 바삭김말이강정 (1.5.6.12.13.16) 상하이치킨텐더 샐러드 (1.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 멀티비타요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,281.48/50.59/535.60/15.72	친환경경정쌀밥 맑은콩나물국(5.9) 닭갈비살김치찜(5.6.9.13.15) 가지부추나물(자 율)(5.6.13.18) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 참나물팽돈육꼬치구이 (5.6.10.12.13) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.32/56.84/288.48/4.57	소고기장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.13.16.18) 조랭이떡국(1.5.6.9) 청경채겉절이(자율)(5.6.13) 팽이버섯불닭소스구이(5.6.13) 마늘바게트(2.5.6) 배추김치(9) 황도 화채(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,370.67/56.66/285.88/8.73	친환경찰보리밥 유부장국(5.6.7.9.18) 게맛살계란찜(1.5.6.8) 상추치커리겉절이(자)(5.6.13) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18) 도통한텐츠키츠카츠어린앞소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,085.16/43.91/449.38/4.78	친환경찰현미밥 들깨시락국(5.6.9) 별집매콤불고기(5.6.10.13.18) 상추/쌈장(자)(5.6.13) 콩나물새송이무침(5) 해물짬뽕군만두 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) 배추김치(9) 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 887.40/62.58/261.97/3.58
		3월 16일(월)	3월 17일(화)	3월 18일(수)	3월 19일(목)	3월 20일(금)
중 식		친환경찰보리밥 육개장 (1.5.6.9.12.13.15.16.18) 곤약매추리알장조림 (1.5.6.13.16.18) 쌈배추겉절이(5.6.13) 갈치구이(자)(5) 스윗소코순살치킨 & 떡 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.30/41.12/235.74/3.71	친환경기장흑미밥 추어탕(5.6.9.13) 플레인두부샐러드(5.6.13.16) 혼합견과류멸치볶음 (2.4.5.13.14.19) 연양식불고기/소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 크리미크로칸슈(1.2.5.6) 해초모듬/초장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.05/35.71/614.01/7.93	< 저탄소 식단의 날 > 야채비빔밥(5.6.13.18) 무청시래기들깨된장국(5.6.9) 달걀후라이(1) 화이트초코애플스타치오토스 트(2.5.6) 열무김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.41/25.04/308.06/4.48	친환경혼합15곡밥(5) 감자호박된장국(5.6.9) 날치알계란찜(1.5.6.13) 대패삼겹불고기볶음 (5.6.10.13.18) 청파래집게다리맛튀김 (1.5.6.8.12) 배추김치(9) 오이소박이(자율)(9) 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,027.07/52.17/287.56/4.12	친환경발아찰현미밥 설령탕(16) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 더덕초무침(자율)(5.6.13) 쥐손채볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 갓김치(자율)(9) 흥천사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.88/50.81/121.77/4.23

	3월 16일(월)	3월 17일(화)	3월 18일(수)	3월 19일(목)	3월 20일(금)
석식	<p>친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.9) 참치김치볶음(5.6.9.13) 검은깨두부구이(5) 숯불바베큐담묵살구이(2.5.6.12.13.15.18) 크림퐁은 찹쌀 파배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,151.85/64.04/312.81/8.94</p>	<p>베이컨김치볶음밥(2.5.6.9.10.12.13.18) 두절새우미역국(5.6.9.18) 상추겻잎겻절이(자율)(5.6.13) 로제치즈숙송볶이(1.2.5.6.13.16.17) 깍두기(9) 샤인머스캣유제품(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.10/32.65/429.70/4.43</p>	<p>친환경찰현미밥 스팸김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 알감자조림(5.6.13) 브로콜리꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.12.13.18) 한우소불고기당면볶음(5.6.13.16) 배추김치(9) 수제매실음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,348.71/58.91/350.46/8.11</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 꼬불이머묵국(1.5.6.9) 혼합견과공자반(자)(2.4.5.6.13.14.19) 삼색목/오리엔탈샐러드(5.6.13.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 별이내리는 바삭지파이/콘소메시즈닝(5.6.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.17/36.33/170.31/2.92</p>	<p>김자반후리가케주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 차슈돈코츠라멘(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 꼬들단무지무침 왕새우튀김(1.5.6.9) 다코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,939.48/57.48/610.62/6.59</p>
	3월 23일(월)	3월 24일(화)	3월 25일(수)	3월 26일(목)	3월 27일(금)
중식	<p>친환경찰보리밥 북어포미역국(5.6.9) 목살묵은지김치찜(5.6.9.10.13) 탕평채(5.6.8.13.16) 취나물된장무침(자율)(5.6) 남도떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 석박지(9) 맛김 * 에너지/단백질/칼슘/철 888.33/41.11/277.32/4.79</p>	<p>친환경찰현미밥 두절새우얼갈이된장국(5.6.9) 눈꽃치즈매콤돈육분모자찜(2.5.6.10.12.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 참나물무침(자율)(5.6) 오색어묵골소스볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 두바이존득쿠키(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.93/48.65/459.34/5.66</p>	<p><글로벌DAY>일본~~ 소고기우영주먹밥(1.5.6.13.16.18) 온모밀국수(3.5.6.9.13) 꼬들단무지무침 청경채겻절이(자)(5.6.13) 브레드새우꼬치(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.20/31.42/214.01/3.05</p>	<p>친환경검정쌀밥 모듬국밥(2.5.6.9.10.13.16) 대하새우무조림(자율)(5.6.9.13) 미역줄기햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 한돈육전(1.5.6.10.15.18) 깍두기(9) 갯잎김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 923.75/38.56/446.60/7.92</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 달봉떡데리아끼조림(5.6.13.15) 도토리묵야채무침(5.6.13) 감자채피망볶음(5) 배추김치(9) 곰피미역초무침(5.6.13) 참다래쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 974.61/40.66/254.33/3.65</p>
석식	<p>친환경찰보리밥 유부콩나물김치국(5.6.9) 열무된장무침(5.6.13) 쭈꾸미소면무침(5.6.13) 아몬드멸치볶음(자율)(13) 스팸햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 981.52/38.53/313.73/4.05</p>	<p>< 전국연합 학력평가 > </p>	<p>친환경찰현미밥 영양가득물만두국(1.5.6.9.10.16.18) 우렁이무생채(13) 달달하니꼭집(10) 옥수수버터구이(1.2.5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,736.70/79.92/484.32/9.85</p>	<p>친환경검정쌀밥 찜송순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 오이고추장무침(5.6.13) 자포네소소오리바베큐구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,035.53/47.15/264.70/5.94</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 어묵매운탕(1.5.6.9) 쌈배추겻절이(5.6.13) 비엔나소세지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 갈릭크런치생선까스(1.2.5.6.13) 열무김치(9) 쁘띠엘초코쉐이크(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.37/41.34/408.30/3.89</p>
	3월 30일(월)	3월 31일(화)	우리학교 영양기준량	알레르기 정보	이달의 친환경 식재료
중식	<p>친환경기장흑미밥 소고기두부부국(5.6.9.12.13.15.16) 굴비고사리조림(자율)(5.6.9.12.13.15) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 추억의경양식돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 연두부/ 양념장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 970.54/35.68/261.83/5.36</p>	<p>친환경찰현미밥 꽃게된장찌개(5.6.8.9.13) 돈육보쌈(5.6.10.13.16) 초장(보쌈)(5.6.13) 통들깨부추무침(5.6.13) 생깻잎전(1.5.6.10.12.15.16) 보쌈김치(9) 명이나물장아찌 * 에너지/단백질/칼슘/철 860.34/56.35/304.16/5.23</p>	<p>열량 804.6kcal 단백질 20.37g, 칼슘 240.94mg이상 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%)</p>	<p>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, 홍합 포함), ⑲ 잣</p>	<p>쌀, 잡곡류 (참쌀,찰보리,찰현미,기장, 발아현미,혼합15곡, 찰흑미,통들깨 서리태) 콩나물, 숙주, 달걀, 깐매추리알 깐달걀, 어린잎채소 청양고추, 부추 소고기류전체/ 닭고기류전체 돼지고기전체,오리고기 전체 족발</p>
석식	<p>친환경검정쌀밥 들깨시락국(5.6.9) 돈육불고기곱창볶음(2.5.6.10.13.16.18) 상추/쌈장(자)(5.6.13) 콩나물무침(5) 에그타르트(1.2.5.6) 배추김치(9) 무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 885.48/42.78/340.07/4.95</p>	<p>비빔찜닭덮밥(5.15) 근대된장국(5.6.9) 망고양상추샐러드(1.2.5.6) 우리아이크리스피핫도그(1.2.5.6.12.18) 배추김치(9) 복숭아음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.73/47.97/418.33/3.45</p>		<p>학교급식 글로벌 DAY운영 각국의 문화와 생활모습을 잘 반영하는 음식문화 체험을 통해 문화의 다양성을 이해하고 세계시민으로 성장하는 계기를 마련하기 위해 월 1회 학교급식 글로벌 DAY 운영</p>	

< 학교급식 식재료 원산지 안내 >

품목	소고기	소고기 가공품	돼지고기 및 (가공품)	닭·오리 및 (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) 참쌀, 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	31	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	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			1	1	21
	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	21
	석식			1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1			1	1			1	1	16
3 학년	중식			1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	21
	석식			1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1		1	1	1			1	1	20

< 급식비 징수 안내 >

구분	석 식			주요 일정
	1학년	2학년	3학년	
급식일수	13	16	20	3월 2일 대체공휴일 3월 3일 개학식 3월 6일 3학년 학부모총회 3월 11일 2학년 학부모총회 3월 13일 1학년 학부모총회 3월 24일 전국연합학력평가
급식비	6,960원*13식 =90,480원	6,960원*16식 =111,360원	6,960원*20식 =139,200원	
급식비징수	스쿨뱅킹 2026.03.03.~03.06			
중식	평일 중식은 무상급식으로 운영됩니다			

< 급식 정보 안내 >

<p>☞ 알레르기 정보</p> <p>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</p>	<p>☞ 우리학교영양기준량</p> <p>열량 804.6kcal 단백질 20.37g, 칼슘 240.94mg이상 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>	
---	--	---	---