

2026년 청소년 식단 안내문

식단 작성 기준 및 식단 구성

식단 작성 기준

어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 및 2025년 식단 만족도 조사 결과 반영

식단 종류	연령	구성	에너지(kcal)	단백질(g)
청소년365식단	만 12~18세	아침·점심·저녁·간식	2070~2530	59

* 2020 한국인 영양 섭취기준 청소년 만 12~18세 남녀 1일 영양 섭취 기준 평균값으로 산출하여 에너지 2,300kcal (오차범위 $\pm 10\%$ 포함), 단백질 59g으로 제공

* 단백질은 1일 권장섭취량 기준이며, 단백질의 상한섭취량에 대한 기준은 없음

원산지 표시

농축수산물	원산지 표시 대상 품목
농산물	쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 흑미, 찰쌀, 멥쌀, 현미, 흑미, 농미, 녹미, 쌀가공품
	콩: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품
	배추김치: 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치가공품(ex 김치만두 등)
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소, 식육·포장육·식육가공품(ex 햄류, 소시지류, 베이컨류 등)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산물가공품(ex 어묵, 참치캔, 쫄면 등)

* 원산지 표시 제외 대상 품목: 가공두부, 유바, 유부, 즉석조리식품, 고기만두, 소스류(살균제품, 복합조미료), 복어 등 건조한 수산물 등

식품알레르기

식품알레르기 유발물질 표기 대상

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 알레르기 유발물질 표기대상에 미포함이라도 재원 어린이 알레르기 조사 결과 원인 식품으로 나온것은 식단에 표기해야 함

* 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인해야 함

식단 체크리스트

- ☒ 발행처/발행일
영양사명
- ☒ 대상자에게
적합한 급·간식 제공
- ☒ 열량, 단백질,
원산지, 알레르기 표기
- ☒ 식단 공지
(게시판 안내)

식단 감수 안내

식단 감수가 필요한 경우

- 다른 식품군으로 변경하는 경우
예) 참치채소볶음 → 버섯채소볶음(x), 콩나물국 → 쇠고기뭇국(x)
- 조리 방법을 변경하는 경우
예) 돈육볶음 → 돈육조림(x), 물만두 → 군만두(x)
- 시설의 사정 및 기타 사유로 변경해야 하는 경우

식단 감수가 필요 없는 경우

- 동일 식품군에서 동일한 조리법으로 변경하는 경우
예) 숙주나물 → 시금치나물(o), 삼치구이 → 고등어구이(o), 쇠고기채소볶음 → 돈육채소볶음(o)
- 제공 식단에서 추가 배식을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고열량·저영양 식품 제공 지양)

식품군	대체 식품 종류
밥	보리밥, 수수밥, 기장밥, 차조밥, 현미밥, 보리밥, 흑미밥 등
단백질	돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 오리고기, 달걀, 두부, 생선 등
채소	가지, 시금치, 청경채, 오이, 부추, 상추, 애호박, 양파, 콩나물 등
과일	사과, 포도, 배, 바나나, 키위, 귤, 딸기 등
김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 열무김치 등
우유 및 유제품	우유, 플레인 요거트, 치즈 등(우유 알레르기의 경우 두유 대체 가능)

식단 감수 방법

식단 감수 절차 및 방법

- 식단 감수 신청 기간: 매월 20일 마감 * 식단 감수 기간이 경과하거나 당월(급식이 시작 된 후)에 대한 식단 감수 불가
- 식단 감수 소요 기간: 신청 후 3~5일 정도 소요
- 식단감수 절차:

센터 홈페이지 내 감수 신청
guriccfsm.co.kr



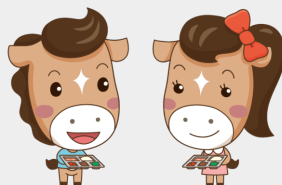
홈페이지 QR



영양사 검토 및 유선 협의
(감수 중)



감수 완료 및
감수확인서 보관



문의사항: 031-555-8050~1