

【월간 식단】

이리공업고등학교
 조회년월: 2024년 11월

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1	2
조식						[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	
석식							
	3	4	5	6	7	8	9
조식			[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	[식단] 햄버거* 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,145.0/47.8/80.0/5.5	[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	
석식		잡쌀밥 콩나물국 노각우침 요거트과일샐러드 닭갈비 소시지야채볶음 배추김치(완) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/43.7/149.7/2.5	잡쌀밥 얼갈이된장국 두부구이/양념장 참나물생채 돈육김치볶음 배추김치(완) 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 502.4/32.7/190.0/1.8	잡쌀밥 소고기무국 두부조림 달걀김말이/케첩 고메함박 배추김치(완) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.9/21.7/119.8/2.9	잡쌀밥 유부잔치국수 삼겹살구이 명이나물절임 배추김치(완) 상추/쌈장 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 948.7/28.4/51.7/1.7		
	10	11	12	13	14	15	16
조식			[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	[식단] 닭강정샌드위치* 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,250.0/81.4/290.0/8.9			
석식		잡쌀밥 두부된장국 가지나물 제육볶음 배추김치(완) 음료 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.2/34.3/61.0/1.8	잡쌀밥 해물볶음우동 아욱된장국 청경채겉절이 오리고추장불고기 배추김치(완) 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 767.8/30.3/261.9/2.6				
	17	18	19	20	21	22	23
조식			[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	[식단] 햄버거* 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,145.0/47.8/80.0/5.5	[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	
석식		김치볶음밥 크림파스타 종합어묵국 그린샐러드 빅용가리치킨 배추김치(완) 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,224.9/53.6/277.1/3.7	잡쌀밥 들깨옹심이국 수육 맛살갯잎전/양파장 배추김치(완) 상추/쌈장 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.3/47.2/89.8/3.6	한우콩나물밥 시래기감자탕 동그랑땡전 아몬드카레고등어구이 배추김치(완) 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,172.2/69.1/195.2/5.8	잡쌀밥 고추장찌개 부추우침 달걀후라이 바싹돈육불고기 배추김치(완) 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/47.8/65.8/3.1		
	24	25	26	27	28	29	30
조식			[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	[식단] 닭강정샌드위치* 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,250.0/81.4/290.0/8.9	[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	[식단] 식빵/딸기잼 달걀후라이 사과 샌드위치햄 시리얼 우유2 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,134.6/25.0/135.7/12.0	
석식		자장밥 콩나물국 시금치나물 치킨꺾바로우 배추김치(완) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 966.9/32.1/114.0/15.2	잡쌀밥 근대된장국 닭볶음탕 오이우침 찰떡갈비구이 배추김치(완) 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 803.4/43.1/103.6/3.5	새우볶음밥 복어콩나물국 달걀장조림 양념갯잎지 돈육강정 배추김치(완) 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.4/43.2/151.9/2.9	잡쌀밥 부대찌개 오이고추우침 제육볶음 사각어묵볶음 배추김치(완) 음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.4/49.4/107.0/2.4		

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잰