

## ♥ 전주공업고등학교 식단표 ♥

	12월26일(월)	12월27일(화)	12월28일(수)	12월29일(목)	12월30일(금)
<b>중 식</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 어묵탕 5,6,13</li> <li>• 김치짜글이 5,6,9,10,13</li> <li>• 산적구이/머스타드 1,2,5,6,10,15,16,18</li> <li>• 참나물무침 5,6,13</li> <li>• 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 열갈이된장국 5,6,13</li> <li>• 오리훈제볶음 1,2,5,6,9,13,18</li> <li>• 탕수육/소스 1,5,6,13,15</li> <li>• 미역줄기팽이볶음 5,6,13,9,18</li> <li>• 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 콩나물국 5,6,13</li> <li>• 등심돈까스/소스 5,6,10,12,13</li> <li>• 양배추샐러드 5,6,13</li> <li>• 단무지무침 5,13</li> <li>• 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 소고기무두부국 5,6,13,16</li> <li>• 비엔나야채볶음 5,6,10,13,15</li> <li>• 만두강정 4,5,6,10,13</li> <li>• 양상추샐러드 1,5,16</li> <li>• 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 부대찌개 1,2,5,9,10,13,16</li> <li>• 생선까스/타르타르 1,5,6,16</li> <li>• 메알당근새송이조림 1,5,6,13</li> <li>• 사과치커리무침 5,6,13</li> <li>• 배추김치 9,13</li> </ul>
<b>영 양 성 분</b>	에너지(kcal) 891.29 당질(g) 80.57 단백질(g) 40.46 지질(g) 33.81 비타민A(R.E) 214.51 티아민(mg) 1.73 리보플라빈(mg) 1.03 비타민C(mg) 23.31 칼슘(mg) 267.12 철분(mg) 6.07	에너지(kcal) 896.81 당질(g) 110.06 단백질(g) 43.19 지질(g) 31.65 비타민A(R.E) 361.01 티아민(mg) 2.45 리보플라빈(mg) 0.70 비타민C(mg) 33.27 칼슘(mg) 284.86 철분(mg) 8.24	에너지(kcal) 893.20 당질(g) 108.73 단백질(g) 21.73 지질(g) 42.14 비타민A(R.E) 86.08 티아민(mg) 0.60 리보플라빈(mg) 0.46 비타민C(mg) 32.39 칼슘(mg) 145.76 철분(mg) 4.48	에너지(kcal) 891.55 당질(g) 102.71 단백질(g) 27.13 지질(g) 41.52 비타민A(R.E) 134.76 티아민(mg) 4.44 리보플라빈(mg) 0.16 비타민C(mg) 29.05 칼슘(mg) 177.85 철분(mg) 4.57	에너지(kcal) 893.64 당질(g) 130.28 단백질(g) 33.66 지질(g) 24.90 비타민A(R.E) 333.79 티아민(mg) 1.97 리보플라빈(mg) 0.82 비타민C(mg) 27.11 칼슘(mg) 241.01 철분(mg) 6.73
<b>석 식</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 오징어무국 5,6,13,17</li> <li>• 닭볶음탕 5,6,13,15</li> <li>• 양파숙갓새우튀김 5,6</li> <li>• 콩가루무침 5</li> <li>• 깍두기 9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 육개장 5,6,13,16</li> <li>• 한식잡채 5,6,13</li> <li>• 두부구이양념조림</li> <li>• 상추겉절이 5,6,13</li> <li>• 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 된장찌개 5,6,13</li> <li>• 비엔나야채볶음 5,6,10,13,15</li> <li>• 김치전 5,6,9,13</li> <li>• 도시락김 5</li> <li>• 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 김치찌개 5,9,10,13</li> <li>• 고등어무조림 5,6,7,13</li> <li>• 계란맛살볶음 5,6,8,9,13,18</li> <li>• 시금치나물</li> <li>• 배추김치 9,13</li> </ul>	
<b>영 양 성 분</b>	에너지(kcal) 896.48 당질(g) 105.25 단백질(g) 47.44 지질(g) 32.44 비타민A(R.E) 646.02 티아민(mg) 0.52 리보플라빈(mg) 0.49 비타민C(mg) 44.04 칼슘(mg) 258.91 철분(mg) 6.03	에너지(kcal) 894.19 당질(g) 119.78 단백질(g) 41.74 지질(g) 30.54 비타민A(R.E) 592.23 티아민(mg) 0.44 리보플라빈(mg) 0.49 비타민C(mg) 73.25 칼슘(mg) 374.80 철분(mg) 9.73	에너지(kcal) 888.51 당질(g) 106.22 단백질(g) 28.92 지질(g) 38.80 비타민A(R.E) 877.45 티아민(mg) 2.57 리보플라빈(mg) 0.75 비타민C(mg) 52.85 칼슘(mg) 261.64 철분(mg) 10.52	에너지(kcal) 894.38 당질(g) 92.97 단백질(g) 44.84 지질(g) 37.76 비타민A(R.E) 678.83 티아민(mg) 0.74 리보플라빈(mg) 0.94 비타민C(mg) 70.94 칼슘(mg) 271.44 철분(mg) 8.87	

위 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

♥ 식품알레르기정보 ♥	♥ 원산지정보 ♥
(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)아황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴,전복,홍합포함) (19)젓	신동진쌀 : 국내산 김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 고춧가루 : 국내산/중국산 오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 외국산(미국, 캐나다, 호주 등)/ 콩나물 : 국내산