

♥ 전주공고학교 식단표 ♥

	1월02일(월)	1월03일(화)	1월04일(수)	1월05일(목)	1월06일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부된장국 5,6,13 · 제육볶음 5,6,10,13 · 모듬소시지케첩볶음 2,5,6,9,10,12,13,15,16,18 · 콘치즈구이 1,2,3,5,16 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 바지락미역국 5,6,10,13,15,16,18 · 닭불고기 5,6,13,15 · 어묵야채볶음 5,6,13 · 치커리유자무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치콩나물국 5,6,9,13 · 생선까스/타르 1,5,6,16 · 메알돈육장조림 1,5,6,10,13 · 특수야채샐러드 5,6,13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 2,5,6,9,10,13,16 · 오리주물럭 5,6,13 · 초평햄계란볶음 1,2,5,10 · 콩나물무침 5 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 설렁탕 2,5,6,10,16 · 국물떡볶이 5,6,13 · 김말이튀김 5,6,16 · 진미채초무침 5,6,13,17 · 배추김치 9,13
영 양 성 분	에너지(kcal) 891.89 당질(g) 90.39 단백질(g) 40.33 지질(g) 40.33 비타민A(R.E) 131.78 티아민(mg) 2.27 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 36.34 칼슘(mg) 146.07 철분(mg) 5.14	에너지(kcal) 888.41 당질(g) 97.96 단백질(g) 50.78 지질(g) 31.58 비타민A(R.E) 161.40 티아민(mg) 0.30 리보플라빈(mg) 0.38 비타민C(mg) 26.00 칼슘(mg) 153.74 철분(mg) 6.69	에너지(kcal) 889.76 당질(g) 100.20 단백질(g) 39.81 지질(g) 35.84 비타민A(R.E) 251.42 티아민(mg) 0.83 리보플라빈(mg) 0.69 비타민C(mg) 85.52 칼슘(mg) 175.52 철분(mg) 6.93	에너지(kcal) 893.99 당질(g) 91.90 단백질(g) 40.98 지질(g) 40.10 비타민A(R.E) 336.46 티아민(mg) 1.49 리보플라빈(mg) 0.68 비타민C(mg) 34.28 칼슘(mg) 172.55 철분(mg) 6.65	에너지(kcal) 896.36 당질(g) 134.16 단백질(g) 47.11 지질(g) 17.40 비타민A(R.E) 119.85 티아민(mg) 0.30 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 11.02 칼슘(mg) 78.29 철분(mg) 5.08
석 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 오리탕 5,6,13 · 계란찜 1,5 · 사천탕수육 5,6,10,13,15 · 계절나물 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치찌개 5,9,10,13 · 오징어까스/타르 1,2,5,6,8,16,17 · 왕교자만두 2,5,6,10,15,16,18 · 상추겉절이 5,6,13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 된장찌개 5,6,13 · 오리훈제볶음 5,6,9,13,18 · 감자채볶음 5 · 도토리묵야채전 5,6 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 오징어무국 5,6,13,17 · 스팸계란전 1,5,6,10 · 건파래볶음 5 · 파리고추멸치조림 5,6,13 · 배추김치 9,13 	
영 양 성 분	에너지(kcal) 885.91 당질(g) 80.12 단백질(g) 36.44 지질(g) 45.85 비타민A(R.E) 547.31 티아민(mg) 0.83 리보플라빈(mg) 0.79 비타민C(mg) 21.04 칼슘(mg) 191.90 철분(mg) 7.96	에너지(kcal) 885.55 당질(g) 96.07 단백질(g) 26.46 지질(g) 45.05 비타민A(R.E) 211.42 티아민(mg) 0.41 리보플라빈(mg) 0.21 비타민C(mg) 20.53 칼슘(mg) 162.67 철분(mg) 3.84	에너지(kcal) 891.36 당질(g) 98.12 단백질(g) 31.76 지질(g) 41.78 비타민A(R.E) 243.61 티아민(mg) 0.24 리보플라빈(mg) 0.20 비타민C(mg) 38.52 칼슘(mg) 206.03 철분(mg) 5.00	에너지(kcal) 889.37 당질(g) 79.35 단백질(g) 31.85 지질(g) 48.14 비타민A(R.E) 195.79 티아민(mg) 0.46 리보플라빈(mg) 0.46 비타민C(mg) 27.34 칼슘(mg) 210.03 철분(mg) 5.89	

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)잣	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, 참치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 외국산(미국, 캐나다, 호주 등)/ 콩나물 : 국내산