

♥ 전주공고학교 식단표 ♥

			12월21일(수)	12월22일(목)	12월23일(금)
중 식			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 유부된장국 5,6,13</li> <li>· 연양불고기/데리야끼 5,6,10,15,18</li> <li>· 비엔나야채볶음 5,6,10,13,15</li> <li>· 치커리사과무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 소고기미역국 5,6,13,16</li> <li>· 제육볶음 5,6,10,13</li> <li>· 계란맛살찜 1,5,6,8</li> <li>· 오이양파무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 미소된장국 5,6,13</li> <li>· 왕만두찜 2,5,6,10,15,16,18</li> <li>· 닭볶음탕 5,6,13,15</li> <li>· 콩나물무침 5</li> <li>· 나박김치 9,13</li> </ul>
영 양 성 분			에너지(kcal) 893.55 당질(g) 110.62 단백질(g) 31.49 지질(g) 36.75 비타민A(R.E) 345.21 티아민(mg) 2.95 리보플라빈(mg) 0.25 비타민C(mg) 28.25 칼슘(mg) 117.71 철분(mg) 5.88	에너지(kcal) 889.93 당질(g) 98.41 단백질(g) 41.57 지질(g) 48.15 비타민A(R.E) 358.22 티아민(mg) 1.13 리보플라빈(mg) 0.76 비타민C(mg) 29.57 칼슘(mg) 325.06 철분(mg) 7.00	에너지(kcal) 895.36 당질(g) 84.20 단백질(g) 33.68 지질(g) 47.30 비타민A(R.E) 189.11 티아민(mg) 0.71 리보플라빈(mg) 0.36 비타민C(mg) 33.76 칼슘(mg) 309.24 철분(mg) 5.70
석 식			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 부대찌개 1,2,5,9,10,13,16</li> <li>· 간장찜닭 5,6,13,15,18</li> <li>· 상추겉절이 5,6,13</li> <li>· 야채모듬전 5,6</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>· 어묵떡조림 5,6,13</li> <li>· 건파래볶음 5</li> <li>· 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 김치찌개 5,6,9,10,13</li> <li>· 생선까스/타르 1,5,6,16</li> <li>· 메알새송이조림 1,5,6,13</li> <li>· 부추오이무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> </ul>
영 양 성 분			에너지(kcal) 893.59 당질(g) 108.23 단백질(g) 44.34 지질(g) 30.45 비타민A(R.E) 337.88 티아민(mg) 0.82 리보플라빈(mg) 0.46 비타민C(mg) 33.83 칼슘(mg) 211.83 철분(mg) 6.87	에너지(kcal) 895.95 당질(g) 108.52 단백질(g) 31.95 지질(g) 36.78 비타민A(R.E) 222.70 티아민(mg) 0.49 리보플라빈(mg) 0.58 비타민C(mg) 24.95 칼슘(mg) 276.67 철분(mg) 7.08	에너지(kcal) 897.51 당질(g) 101.89 단백질(g) 35.30 지질(g) 37.86 비타민A(R.E) 274.90 티아민(mg) 2.32 리보플라빈(mg) 2.27 비타민C(mg) 30.28 칼슘(mg) 365.96 철분(mg) 6.60

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