

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	6월26일(월)	6월27일(화)	6월28일(수)	6월29일(목)	6월30일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 2,5,6,9,10,13,16 · 어니언치킨까스 1,2,5,6,15,16 · 고추장어묵볶음 5,6,13 · 도토리묵상추무침 5,6,13 · 콩나물볶음 5,6,13 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 미소된장국 5 · 미트볼토마토소스조림 5,6,10,12,15,16 · 쥐어채볶음 5,6,13 · 감자튀김 5,12 · 푸딩 2 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 된장찌개 5,6,13 · 김치짜글이 5,6,9,13,15 · 메추리알장조림 1,5,6,13 · 숙주검은깨무침 5 · 지마구 5,6 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 어묵탕 5,6,13 · 국물떡볶이 1,5,6,13 · 순대튀김 1,5,6,10 · 치킨너겟/머스타드 1,2,5,6,15 · 오이초무침 5,6,13 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 홍합살미역국 5,6,13,18 · 순살치킨 5,6,13,15 · 어묵채굴소스볶음 5,6,9,13,18 · 청경채겉절이 5,6,13 · 한입핫도그/케첩 1,2,5,6,10,12,18 · 배추김치 6,9
영 양 성 분	에너지(kcal) 897.78 당질(g) 128.70 단백질(g) 35.96 지질(g) 28.22 비타민A(R.E) 227.22 티아민(mg) 2.67 리보플라빈(mg) 1.01 비타민C(mg) 31.90 칼슘(mg) 148.06 철분(mg) 8.66	에너지(kcal) 890.18 당질(g) 128.48 단백질(g) 35.47 지질(g) 25.85 비타민A(R.E) 78.10 티아민(mg) 0.37 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 17.80 칼슘(mg) 147.90 철분(mg) 4.43	에너지(kcal) 890.24 당질(g) 121.26 단백질(g) 38.61 지질(g) 26.95 비타민A(R.E) 321.23 티아민(mg) 2.55 리보플라빈(mg) 0.65 비타민C(mg) 48.70 칼슘(mg) 273.38 철분(mg) 8.80	에너지(kcal) 893.67 당질(g) 128.69 단백질(g) 28.24 지질(g) 29.36 비타민A(R.E) 207.54 티아민(mg) 0.44 리보플라빈(mg) 0.35 비타민C(mg) 20.91 칼슘(mg) 280.91 철분(mg) 4.09	에너지(kcal) 902.81 당질(g) 119.44 단백질(g) 43.29 지질(g) 29.52 비타민A(R.E) 266.82 티아민(mg) 0.75 리보플라빈(mg) 0.48 비타민C(mg) 25.57 칼슘(mg) 180.82 철분(mg) 4.16

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)게 (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

