

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

| | 5월01일(월) | 5월02일(화) | 5월03일(수) | 5월04일(목) | 5월05일(금) |
|------------------|--|---|---|---|----------|
| 중 식 | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 청국장찌개 1,2,5,6,9,13 · 제육볶음 5,6,10,13 · 팝콘치킨 2,5,6,10,12,15,16 · 동부목김가루무침 5 · 멸치땅콩볶음 5,6,13 · 배추김치 6,9 | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 돈까스/소스 1,2,5,6,10,12 · 토마토샐러드 5,6,12,13 · 콘샐러드 1,5,16 · 단무지 13 · 배추김치 6,9 · 플리또 | <ul style="list-style-type: none"> · 바삭불고기덮밥 5,6,10,13 · 단무지 13 · 사과쥬스 | <ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥 1,5,6,15 · 도시락김 5 · 단무지 13 · 오렌지쥬스 | |
| 영 양 성 분 | 에너지(kcal) 897.34 당질(g) 106.91 단백질(g) 42.78 지질(g) 32.34 비타민A(R.E) 115.17 티아민(mg) 1.00 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 21.37 칼슘(mg) 257.70 철분(mg) 6.32 | 에너지(kcal) 886.80 당질(g) 124.23 단백질(g) 19.66 지질(g) 35.01 비타민A(R.E) 99.72 티아민(mg) 0.40 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 28.64 칼슘(mg) 126.00 철분(mg) 4.05 | 에너지(kcal) 861.32 당질(g) 125.27 단백질(g) 29.35 지질(g) 24.85 비타민A(R.E) 4.23 티아민(mg) 1.14 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 4.41 칼슘(mg) 47.57 철분(mg) 4.31 | 에너지(kcal) 851.09 당질(g) 125.05 단백질(g) 33.09 지질(g) 24.39 비타민A(R.E) 371.01 티아민(mg) 0.47 리보플라빈(mg) 0.62 비타민C(mg) 83.27 칼슘(mg) 131.88 철분(mg) 8.56 | |

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)야황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴,전복,홍합포함) (19)잣 | 쌀 : 국내산 김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 고춧가루 : 국내산 오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지: 베트남 / 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 국내산/ 콩나물 : 국내산 |