

## ♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	3월13일(월)	3월14일(화)	3월15일(수)	3월16일(목)	3월17일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>김가루밥 5</li> <li>구수한황태국 5,6,13</li> <li>등심돈까스 1,2,5,6,10,12,13,16</li> <li>수제양배추무피클</li> <li>상추겉절이 5,6,13</li> <li>배추김치 9,13</li> <li>마늘빵 5,6</li> <li>방울토마토 12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>청국장찌개 1,5,6,9,13</li> <li>닭볶음탕 5,6,13,15</li> <li>잡채만두 2,5,6,10,15</li> <li>무말랭이무침 5,6,13</li> <li>배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>콩나물매운국 5,6,13</li> <li>치킨까스/머스타드 1,2,5,6,15,16</li> <li>햄전 1,5,6</li> <li>오징어초무침 5,6,13,17</li> <li>미역줄기볶음 5,6,13</li> <li>배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>토마토스파게티소스 5,6,12,15</li> <li>스파게티면 5,6</li> <li>미트볼강정 5,6,10,13,15,16</li> <li>양상추샐러드/블루베리D 1,5,16</li> <li>배추김치 9,13</li> <li>푸딩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>짬뽕국 5,6,8,13,17</li> <li>볶음짜장 1,5,6,10,15,16</li> <li>사천탕수육 5,6,9,10,15,18</li> <li>군만두 1,5,6,10,16</li> <li>단무지 13</li> <li>배추김치 9,13</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 903.50 당질(g) 130.86 단백질(g) 39.55 지질(g) 24.90 비타민A(R.E) 319.84 티아민(mg) 0.47 리보플라빈(mg) 0.52 비타민C(mg) 30.00 칼슘(mg) 144.27 철분(mg) 4.37	에너지(kcal) 896.03 당질(g) 112.15 단백질(g) 48.19 지질(g) 27.86 비타민A(R.E) 393.85 티아민(mg) 4.69 리보플라빈(mg) 0.45 비타민C(mg) 37.23 칼슘(mg) 225.23 철분(mg) 10.76	에너지(kcal) 891.40 당질(g) 111.46 단백질(g) 42.95 지질(g) 31.76 비타민A(R.E) 144.97 티아민(mg) 1.17 리보플라빈(mg) 1.03 비타민C(mg) 18.45 칼슘(mg) 211.08 철분(mg) 9.61	에너지(kcal) 890.86 당질(g) 140.91 단백질(g) 26.03 지질(g) 26.65 비타민A(R.E) 267.24 티아민(mg) 0.41 리보플라빈(mg) 0.23 비타민C(mg) 27.49 칼슘(mg) 129.16 철분(mg) 4.24	에너지(kcal) 890.60 당질(g) 115.57 단백질(g) 39.32 지질(g) 29.66 비타민A(R.E) 554.50 티아민(mg) 1.21 리보플라빈(mg) 0.49 비타민C(mg) 47.72 칼슘(mg) 226.91 철분(mg) 6.61

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	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, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 국내산 / 콩나물 : 국내산