

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	4월03일(월)	4월04일(화)	4월05일(수)	4월06일(목)	4월07일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 참치찌개 5,6,9,13 · 함박스테이크 5,6,10,12,13,15,16 · 순대강정 5,6,10,13 · 감자튀김 5,13 · 시금치나물 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 오징어무국 5,6,13,17 · 간장찜닭 5,6,9,13,15,18 · 국물떡볶이 5,6,13 · 김말이튀김 5,6,16 · 콩나물무침 5 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 육개장 5,6,13,16 · 미나리불고기 5,6,10,13 · 동부묵김가루무침 5,6,13 · 미역줄기볶음 5 · 고구마튀김 5,6 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 나가사끼짬뽕국 2,5,6,10,15,16,18 · 맛초킹탕수육 5,6,10,13,15 · 브로콜리/초장 5,6,13 · 옥수수불 5,6 · 단무지 13 · 깍두기 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기미역국 5,6,13,16 · 체다치즈닭갈비 2,5,6,13,15 · 어묵볶음 5,6 · 오징어링 1,5,6,16,17 · 쌈무 13 · 배추김치 9,13 · 프로바이오틱 2
영 양 성 분	에너지(kcal) 890.37 당질(g) 123.27 단백질(g) 35.70 지질(g) 28.21 비타민A(R.E) 291.43 티아민(mg) 0.32 리보플라빈(mg) 0.29 비타민C(mg) 60.25 칼슘(mg) 159.41 철분(mg) 5.49	에너지(kcal) 886.28 당질(g) 127.18 단백질(g) 35.50 지질(g) 25.99 비타민A(R.E) 309.26 티아민(mg) 0.39 리보플라빈(mg) 0.38 비타민C(mg) 29.98 칼슘(mg) 112.81 철분(mg) 5.11	에너지(kcal) 891.42 당질(g) 119.98 단백질(g) 36.92 지질(g) 30.20 비타민A(R.E) 232.49 티아민(mg) 0.72 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 30.24 칼슘(mg) 179.17 철분(mg) 6.11	에너지(kcal) 888.43 당질(g) 134.26 단백질(g) 27.03 지질(g) 27.68 비타민A(R.E) 티아민(mg) 리보플라빈(mg) 비타민C(mg) 칼슘(mg) 229.04 철분(mg)	에너지(kcal) 886.14 당질(g) 101.78 단백질(g) 49.68 지질(g) 27.25 비타민A(R.E) 82.30 티아민(mg) 0.31 리보플라빈(mg) 0.35 비타민C(mg) 19.45 칼슘(mg) 169.78 철분(mg) 4.50

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: 베트남 / 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 국내산/ 콩나물 : 국내산

