

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	6월19일(월)	6월20일(화)	6월21일(수)	6월22일(목)	6월23일(금)
식 단	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 건새우아욱국 5,6,9,13 • 오삼불고기 5,6,10,13,17 • 만두강정 5,6,12,13 • 콩나물볶음 5,6,13 • 오렌지 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 감자탕 5,6,9,10,13 • 계란부추볶음 1,5 • 가이리땅콩고추장볶음 4,5,6,13 • 치커리유자무침 5,6,13 • 타코야끼 1,5,6,15,18 • 깍두기 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 콩나물매운국 5,6,13 • 닭단호박찜 5,6,13,15 • 시래기된장멸치지짐 5,6,13 • 무장아찌무침 5,6,13 • 야채고로케 1,2,5,6,12 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 열갈이된장국 5,6,13 • 제육볶음 5,6,10,13 • 메알새송이조림 1,5,6,13 • 오이초무침 5,6,13 • 복주머니담삼 2,5,6,10,16 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 카레소스 2,5,6,12,16,18 • 동그랑땡조림 5,6,9,10,13,15,16 • 명엽채볶음 5,6,13 • 망고푸딩 2 • 양배추샐러드 1,5,16 • 배추김치 6,9
영 양 성 분	에너지(kcal) 894.84 당질(g) 123.15 단백질(g) 35.60 지질(g) 28.89 비타민A(R.E) 596.80 티아민(mg) 2.45 리보플라빈(mg) 0.45 비타민C(mg) 53.09 칼슘(mg) 267.79 철분(mg) 6.13	에너지(kcal) 889.92 당질(g) 109.25 단백질(g) 46.24 지질(g) 29.15 비타민A(R.E) 375.27 티아민(mg) 1.01 리보플라빈(mg) 0.56 비타민C(mg) 23.72 칼슘(mg) 392.19 철분(mg) 6.02	에너지(kcal) 892.73 당질(g) 117.99 단백질(g) 43.37 지질(g) 27.42 비타민A(R.E) 331.83 티아민(mg) 0.43 리보플라빈(mg) 0.35 비타민C(mg) 28.73 칼슘(mg) 249.70 철분(mg) 5.23	에너지(kcal) 887.78 당질(g) 106.81 단백질(g) 41.51 지질(g) 31.22 비타민A(R.E) 408.12 티아민(mg) 2.88 리보플라빈(mg) 2.09 비타민C(mg) 28.67 칼슘(mg) 260.77 철분(mg) 2.67	에너지(kcal) 891.37 당질(g) 133.77 단백질(g) 28.99 지질(g) 27.16 비타민A(R.E) 470.72 티아민(mg) 0.63 리보플라빈(mg) 0.25 비타민C(mg) 39.59 칼슘(mg) 186.78 철분(mg) 5.91

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)젓	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

