

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	3월27일(월)	3월28일(화)	3월29일(수)	3월30일(목)	3월31일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부된장국 5,6,13 · 떡갈비구이 1,5,6,10,12,15,16 · 진미채무침 5,6,13 · 치킨너겟 1,2,5,6,15 · 콘샐러드 1,5,16 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 매운카레 2,5,6,12,16,18 · 산적구이/머스타드 1,5,6,10,15,16 · 담섬 5,6,9,17 · 불어묵조림 5,6,13 · 오이양파무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자고추장찌개 5,6,13 · 제육볶음 5,6,10,13 · 야채고로케 1,2,5,6 · 후랑크소시지볶음 2,5,6,9,10,15,16,18 · 새송이볶음 5,6,9,18 · 나박김치 9 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥 1,5,6,15 · 부대찌개 5,6,9,10,13 · 도시락김 5 · 단무지 13 · 사과주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이된장국 5,6,13 · 쫄면무침 5,6,13 · 오리훈제볶음 5,6,9,18 · 해물완자 5,6,16,17 · 튀김만두 5,6,10 · 배추김치 9,13
영 양 성 분	에너지(kcal) 885.57 당질(g) 100.22 단백질(g) 40.70 지질(g) 34.47 비타민A(R.E) 104.28 티아민(mg) 0.29 리보플라빈(mg) 0.18 비타민C(mg) 22.70 칼슘(mg) 176.46 철분(mg) 4.04	에너지(kcal) 890.32 당질(g) 114.80 단백질(g) 36.01 지질(g) 17.80 비타민A(R.E) 298.21 티아민(mg) 1.21 리보플라빈(mg) 0.99 비타민C(mg) 26.72 칼슘(mg) 226.58 철분(mg) 6.06	에너지(kcal) 887.51 당질(g) 109.61 단백질(g) 40.60 지질(g) 30.80 비타민A(R.E) 198.54 티아민(mg) 4.80 리보플라빈(mg) 0.35 비타민C(mg) 31.10 칼슘(mg) 162.17 철분(mg) 5.71	에너지(kcal) 890.66 당질(g) 119.42 단백질(g) 34.34 지질(g) 30.76 비타민A(R.E) 514.68 티아민(mg) 0.57 리보플라빈(mg) 0.44 비타민C(mg) 16.56 칼슘(mg) 147.07 철분(mg) 5.75	에너지(kcal) 884.92 당질(g) 117.98 단백질(g) 33.88 지질(g) 31.08 비타민A(R.E) 345.19 티아민(mg) 0.44 리보플라빈(mg) 0.23 비타민C(mg) 29.17 칼슘(mg) 223.74 철분(mg) 5.48

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