

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	4월24일(월)	4월25일(화)	4월26일(수)	4월27일(목)	4월28일(금)
식 단	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 버섯된장국 5,6,13, • 김치두루치기 5,6,9,10,13 • 두부구이 5 • 모듬어묵파리볶음 5,6,13 • 만두강정 5,6,10,13 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 소고기무국 5,6,13,16 • 치킨너겟/머스타드 1,2,5,6,15 • 동그랑땡/케찹 1,5,6,12,15,16,17 • 김자반볶음 5 • 오이소박이 5,6,9,13 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 연두미역국 5,6,13 • 닭볶음탕 5,6,13,15 • 오징어링탕수 1,5,6,13,16,17 • 상추양파절이 5,6,13 • 무생채 5,6,9,13 • 볶음김치 5,6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 카레소스 2,5,6,10,12,16,18 • 미니돈까스/케찹 5,6,10,12,15,16 • 지리아몬드볶음 5,6,13 • 콩나물무침 5 • 푸딩 2 • 배추얼갈이열무 9 	
영 양 성 분	에너지(kcal) 890.38 당질(g) 108.91 단백질(g) 42.09 지질(g) 30.68 비타민A(R.E) 213.73 티아민(mg) 2.67 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 36.84 칼슘(mg) 270.29 철분(mg) 7.46	에너지(kcal) 891.90 당질(g) 106.68 단백질(g) 36.57 지질(g) 35.63 비타민A(R.E) 158.44 티아민(mg) 0.56 리보플라빈(mg) 0.35 비타민C(mg) 23.70 칼슘(mg) 231.34 철분(mg) 3.67	에너지(kcal) 888.46 당질(g) 113.00 단백질(g) 40.43 지질(g) 30.53 비타민A(R.E) 495.49 티아민(mg) 0.67 리보플라빈(mg) 0.40 비타민C(mg) 36.57 칼슘(mg) 184.04 철분(mg) 5.89	에너지(kcal) 889.02 당질(g) 136.12 단백질(g) 28.42 지질(g) 26.60 비타민A(R.E) 338.22 티아민(mg) 0.56 리보플라빈(mg) 0.29 비타민C(mg) 32.88 칼슘(mg) 279.82 철분(mg) 6.06	

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