

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	4월10일(월)	4월11일(화)	4월12일(수)	4월13일(목)	4월14일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 감자수제비국 5,6,13 · 깐쇼새우 5,6,9,12 · 야채계란찜 1,5 · 오이무침 5,6,13 · 북주머니담삼투김 2,5,6,7,10,16 · 볶음김치 5,9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 돈육김치찌개 5,6,9,10,13 · 한식잡채 5,6,9,18 · 비엔나케찹볶음 2,5,6,8,10,12,15 · 치킨너겟/머스타드 1,2,5,6,15 · 콩나물무침 5 · 나박김치 9 · 떠먹는요구르트 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 종합어묵국 5,6,13 · 어니언치킨까스 1,2,5,6,15,16 · 메추리알장조림 1,5,6,13 · 동그랑땡 5,6,10,15,16 · 실곤약야채무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥 1,5,6,15 · 부대찌개 2,5,6,9,10,13 · 도시락김 5 · 단무지 13 	<ul style="list-style-type: none"> · 스팸볶음밥 2,5,6,8,9,10,16 · 계란국 1,5,6,13 · 단무지 13
영 양 성 분	에너지(kcal) 897.33 당질(g) 150.86 단백질(g) 28.18 지질(g) 20.59 비타민A(R.E) 336.76 티아민(mg) 0.37 리보플라빈(mg) 0.40 비타민C(mg) 27.33 칼슘(mg) 262.99 철분(mg) 4.57	에너지(kcal) 884.25 당질(g) 117.54 단백질(g) 27.24 지질(g) 34.08 비타민A(R.E) 255.91 티아민(mg) 0.58 리보플라빈(mg) 0.26 비타민C(mg) 20.11 칼슘(mg) 163.30 철분(mg) 4.73	에너지(kcal) 894.82 당질(g) 118.03 단백질(g) 32.97 지질(g) 33.15 비타민A(R.E) 361.96 티아민(mg) 2.54 리보플라빈(mg) 1.08 비타민C(mg) 21.95 칼슘(mg) 257.94 철분(mg) 9.38	에너지(kcal) 885.42 당질(g) 105.53 단백질(g) 36.35 지질(g) 34.79 비타민A(R.E) 391.31 티아민(mg) 0.65 리보플라빈(mg) 0.50 비타민C(mg) 21.47 칼슘(mg) 116.23 철분(mg) 5.96	에너지(kcal) 887.88 당질(g) 121.48 단백질(g) 33.57 지질(g) 28.85 비타민A(R.E) 329.88 티아민(mg) 1.37 리보플라빈(mg) 0.56 비타민C(mg) 14.02 칼슘(mg) 90.67 철분(mg) 5.24

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

