

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	5월08일(월)	5월09일(화)	5월10일(수)	5월11일(목)	5월12일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 어묵탕 5,6,13 · 함박스테이크/소스 5,6,10,12,15,16,18 · 메추리알장조림 1,5,6,13 · 단호박튀김 5,6 · 양상추샐러드/키위D 1,5,16 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 얼큰콩나물국 5,6,9,13 · 미트볼토마토소스조림 5,6,10,12,15,16 · 어묵볶음 5,6,9,13,15,18 · 감자튀김/케찹 5,12 · 마카로니샐러드 1,5,6,16 · 배추김치 6,9 · 프로바이오틱스 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 참치김치찌개 5,6,9,13 · 오리훈제볶음 5,6,9,13,18 · 김치손만두찜 2,5,6,10 · 김말이튀김 5,6,16 · 실곤약야채무침 5,6,13 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 구수한황태탕 5,6,13 · 제육볶음 5,6,10,13 · 해물완자/케찹 5,6,12,16,17 · 새송이버섯볶음 5,6,9,13,18 · 타코야끼 5,6,15,18 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 미소팽이된장국 5,6,13 · 찰떡궁합떡갈비 2,5,6,10,15,18 · 생선까스/타르타르소스 1,5,6,16 · 건파래볶음 5 · 볶음김치 5,6,9
영 양 성 분	에너지(kcal) 901.05 당질(g) 124.11 단백질(g) 27.21 지질(g) 33.15 비타민A(R.E) 369.51 티아민(mg) 2.85 리보플라빈(mg) 0.58 비타민C(mg) 29.95 칼슘(mg) 220.00 철분(mg) 5.23	에너지(kcal) 909.12 당질(g) 128.61 단백질(g) 34.98 지질(g) 28.82 비타민A(R.E) 66.30 티아민(mg) 0.38 리보플라빈(mg) 0.26 비타민C(mg) 38.27 칼슘(mg) 113.96 철분(mg) 3.51	에너지(kcal) 889.80 당질(g) 116.24 단백질(g) 31.82 지질(g) 33.05 비타민A(R.E) 3.38 티아민(mg) 200.27 리보플라빈(mg) 0.23 비타민C(mg) 0.14 칼슘(mg) 143.85 철분(mg) 19.42	에너지(kcal) 890.54 당질(g) 100.82 단백질(g) 42.56 지질(g) 33.31 비타민A(R.E) 144.22 티아민(mg) 1.21 리보플라빈(mg) 0.48 비타민C(mg) 16.47 칼슘(mg) 113.13 철분(mg) 5.41	에너지(kcal) 886.70 당질(g) 99.55 단백질(g) 27.98 지질(g) 41.70 비타민A(R.E) 98.48 티아민(mg) 0.49 리보플라빈(mg) 0.25 비타민C(mg) 14.04 칼슘(mg) 132.32 철분(mg) 6.67

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