

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	5월15일(월)	5월16일(화)	5월17일(수)	5월18일(목)	5월19일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 버섯찌개 5,6,13 · 새우까스/머스타드 1,2,5,6,9 · 스팸구이 5,6,10,15,18 · 콘샐러드 1,5,16 · 상추겉절이 5,6,13 · 나박김치 9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 오징어무국 5,6,13,17 · 닭봉튀김 5,6,13,15 · 두부구이/양념장 5,6,13 · 양배추샐러드/블루베리D 1,5,16 · 소시지볶음 5,6,10,12,13,15 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치찌개 5,6,9,10,13 · 껌바로우/소스 1,5,6,9,10,12,13,18 · 불어묵조림 5,6,13 · 지리아몬드볶음 5,6,13 · 콩나물무침 5 · 깍두기 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 어묵탕 5,6,13 · 간장찜닭 · 오이초무침 5,6,13 · 무말랭이무침 5,6,13 · 도시락김 5 · 푸딩 2 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 1,5,6,10,13 · 제육볶음 5,6,10,13 · 맛살계란찜 1,5,6,8 · 진미채무침 1,5,6,13,16,17 · 초코쿠키 1,2,5,6 · 배추김치 6,9
영 양 성 분	에너지(kcal) 888.29 당질(g) 128.61 단백질(g) 25.37 지질(g) 30.62 비타민A(R.E) 190.24 티아민(mg) 0.42 리보플라빈(mg) 0.41 비타민C(mg) 38.79 칼슘(mg) 196.68 철분(mg) 4.79	에너지(kcal) 899.10 당질(g) 104.82 단백질(g) 41.04 지질(g) 33.76 비타민A(R.E) 342.19 티아민(mg) 2.40 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 33.31 칼슘(mg) 176.15 철분(mg) 5.51	에너지(kcal) 883.77 당질(g) 121.32 단백질(g) 36.55 지질(g) 28.61 비타민A(R.E) 328.67 티아민(mg) 0.73 리보플라빈(mg) 0.41 비타민C(mg) 24.03 칼슘(mg) 311.28 철분(mg) 5.32	에너지(kcal) 886.04 당질(g) 121.81 단백질(g) 40.95 지질(g) 25.80 비타민A(R.E) 378.00 티아민(mg) 0.48 리보플라빈(mg) 0.56 비타민C(mg) 40.11 칼슘(mg) 233.10 철분(mg) 6.84	에너지(kcal) 913.44 당질(g) 124.27 단백질(g) 43.34 지질(g) 25.53 비타민A(R.E) 269.44 티아민(mg) 0.86 리보플라빈(mg) 0.44 비타민C(mg) 14.78 칼슘(mg) 124.57 철분(mg) 6.02

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)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