

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	6월12일(월)	6월13일(화)	6월14일(수)	6월15일(목)	6월16일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 대구탕 5,6,13 · 연양불고기/소스 5,6,10,13,15,18 · 콩나물겨자초무침 5,6,13 · 지리땅콩볶음 5,6,13 · 양배추샐러드 1,5,16 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 미역국 5,6,13 · 김치짜글이 5,6,9,13 · 어묵간장조림 5,6,13 · 숙주오이초무침 5,6,13 · 건파래볶음 5 · 깍두기 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 볶음짜장 2,5,6,10,15,18 · 맛초킹탕수육 5,6,9,10,13,15,18 · 팔보채 5,6,9,13,17,18 · 튀김만두 5,6,10 · 단무지 13 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 얼갈이된장국 5,6,13 · 닭불고기 5,6,13,15 · 순대볶음 5,6,10,13 · 오이부추무침 5,6,13 · 방울토마토 12 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 크림스프 1,5,6,15,16 · 치즈돈까스/소스 2,5,6,10,12,13,16 · 오이양파피클 5,6,13 · 그린샐러드 1,5,16 · 머핀 1,2,5,6 · 배추김치 6,9
영 양 성 분	에너지(kcal) 886.74 당질(g) 112.31 단백질(g) 40.95 지질(g) 31.62 비타민A(R.E) 311.44 티아민(mg) 1.06 리보플라빈(mg) 0.41 비타민C(mg) 124.22 칼슘(mg) 241.79 철분(mg) 11.77	에너지(kcal) 891.51 당질(g) 111.50 단백질(g) 41.27 지질(g) 31.30 비타민A(R.E) 169.89 티아민(mg) 1.33 리보플라빈(mg) 0.56 비타민C(mg) 34.67 칼슘(mg) 278.83 철분(mg) 8.20	에너지(kcal) 894.39 당질(g) 131.21 단백질(g) 26.91 지질(g) 29.55 비타민A(R.E) 672.00 티아민(mg) 0.59 리보플라빈(mg) 0.25 비타민C(mg) 50.32 칼슘(mg) 157.14 철분(mg) 5.15	에너지(kcal) 886.55 당질(g) 118.98 단백질(g) 36.10 지질(g) 29.72 비타민A(R.E) 359.09 티아민(mg) 0.37 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 55.29 칼슘(mg) 305.72 철분(mg) 5.23	에너지(kcal) 897.53 당질(g) 122.08 단백질(g) 24.34 지질(g) 33.09 비타민A(R.E) 290.68 티아민(mg) 0.91 리보플라빈(mg) 0.50 비타민C(mg) 14.52 칼슘(mg) 184.21 철분(mg) 5.72

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