

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	6월05일(월)	6월06일(화)	6월07일(수)	6월08일(목)	6월09일(금)
중 식			<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 미소된장국 5,6,13 · 참치마요 1,5,16 · 계란스크램블 1,5 · 양파조림 5,6,13 · 구이김 5 · 단무지 13 · 방울토마토 12 · 사과주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 수육국밥 2,5,6,10,16 · 떡갈비구이/소스 1,5,6,10,12,15,16 · 깐쇼새우 5,6,9,12,13 · 콘샐러드 1,5,16 · 미역초무침 5,6,13 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 토마토스파게티소스 5,6,10,12,15 · 스파게티면 5,6 · 양상추샐러드 1,5,16 · 깐풍기 5,6,13,15 · 단무지무침 13 · 배추김치 6,9
영 양 성 분			에너지(kcal) 883.64 당질(g) 107.00 단백질(g) 28.38 지질(g) 35.43 비타민A(R.E) 422.53 티아민(mg) 0.30 리보플라빈(mg) 0.50 비타민C(mg) 20.54 칼슘(mg) 84.64 철분(mg) 5.60	에너지(kcal) 904.45 당질(g) 131.27 단백질(g) 32.24 지질(g) 27.06 비타민A(R.E) 113.83 티아민(mg) 0.65 리보플라빈(mg) 0.17 비타민C(mg) 20.43 칼슘(mg) 150.35 철분(mg) 3.53	에너지(kcal) 899.63 당질(g) 137.23 단백질(g) 31.58 지질(g) 26.11 비타민A(R.E) 218.91 티아민(mg) 1.01 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 32.12 칼슘(mg) 124.78 철분(mg) 4.85

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