

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	5월22일(월)	5월23일(화)	5월24일(수)	5월25일(목)	5월26일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 된장찌개 5,6,13 • 오리훈제볶음 5,6,9,13,18 • 도토리묵/양념장 5,6,13 • 상추무침 5,6,13 • 야채고로케/케찹 1,2,5,6,12 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 오징어무국 5,6,13,17 • 양념치킨 5,6,13,15 • 메알곤약조림 1,5,6,13 • 콩나물무침 5 • 감자브로콜리샐러드 1,5,16 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 김치찌개 5,6,9,10,13 • 계란부추볶음 1,5 • 소시지구이 1,5,6,10,12,13,16 • 만두강정 5,6,10,13 • 오이무침 5,6,13 • 깍두기 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 열갈이된장국 5,6,13 • 제육볶음 5,6,10,13 • 어묵채피망볶음 5,6,9,13,18 • 치커리유자무침 5,6,13 • 배추김치 6,9 • 푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 소고기미역국 5,6,13,16 • 사천탕수육 5,6,9,10,12,13,15,18 • 진미채무침 5,6,13,17 • 떡갈비볶음 2,5,6,9,10,12,13,15,16,18 • 단무지무침 13 • 배추김치 6,9
영 양 성 분	에너지(kcal) 897.80 당질(g) 125.74 단백질(g) 29.70 지질(g) 31.04 비타민A(R.E) 362.57 티아민(mg) 0.28 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 29.12 칼슘(mg) 212.26 철분(mg) 5.36	에너지(kcal) 902.45 당질(g) 120.88 단백질(g) 39.37 지질(g) 29.03 비타민A(R.E) 393.73 티아민(mg) 0.45 리보플라빈(mg) 0.45 비타민C(mg) 52.42 칼슘(mg) 125.49 철분(mg) 5.44	에너지(kcal) 888.66 당질(g) 111.13 단백질(g) 30.36 지질(g) 35.82 비타민A(R.E) 347.20 티아민(mg) 3.50 리보플라빈(mg) 0.35 비타민C(mg) 39.92 칼슘(mg) 253.03 철분(mg) 4.73	에너지(kcal) 885.71 당질(g) 113.23 단백질(g) 35.71 지질(g) 31.23 비타민A(R.E) 172.40 티아민(mg) 3.99 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 31.24 칼슘(mg) 145.29 철분(mg) 4.90	에너지(kcal) 886.94 당질(g) 110.68 단백질(g) 39.57 지질(g) 31.69 비타민A(R.E) 295.06 티아민(mg) 0.57 리보플라빈(mg) 0.21 비타민C(mg) 19.92 칼슘(mg) 136.36 철분(mg) 4.80

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)젓	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