

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	4월17일(월)	4월18일(화)	4월19일(수)	4월20일(목)	4월21일(금)
요 요 요 요 요 요 요 요	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 열갈이된장국 5,6,13 • 언양식불고기/데리야끼 5,6,10,15,18 • 메추리알파리조림 1,5,6,13 • 만두강정 5,6,10,13 • 숙주나물무침 5 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 얼큰유부두부국 5,6,13 • 콩나물불고기 5,6,10,13 • 감자고로케 2,5,6 • 비엔나볶음 5,6,9,10,15,18 • 오이무침 5,6,13 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 크림스프 2,5,6,15,16 • 돈까스/소스 1,2,5,6,10,12,13,16 • 사각어묵볶음 5,6 • 양배추샐러드/블루베리D 1,5,16 • 해물완자 5,6,16,17 • 배추김치 6,9 • 플리또 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 김치찌개 5,6,9,13 • 고추장계란장조림 1,5,6,13 • 청파래오징어까스/타르 1,2,5,6,8,16,17 • 도시락김 5 • 어묵잡채/케찹 5,6,12,13 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 홍합미역국 5,6,13,18 • 간풍기 2,5,6,12,13,15,16,18 • 진미채버터구이 1,2,5,16,17 • 치커리유자무침 5,6,13 • 청포도푸딩 • 배추김치 6,9
	에너지(kcal) 895.19 당질(g) 116.59 단백질(g) 32.83 지질(g) 33.38 비타민A(R.E) 295.44 티아민(mg) 3.41 리보플라빈(mg) 0.40 비타민C(mg) 27.70 칼슘(mg) 167.78 철분(mg) 11.50	에너지(kcal) 893.65 당질(g) 117.10 단백질(g) 33.85 지질(g) 31.23 비타민A(R.E) 262.51 티아민(mg) 3.14 리보플라빈(mg) 0.34 비타민C(mg) 31.84 칼슘(mg) 282.00 철분(mg) 5.45	에너지(kcal) 906.51 당질(g) 120.57 단백질(g) 32.63 지질(g) 33.09 비타민A(R.E) 232.08 티아민(mg) 0.32 리보플라빈(mg) 0.36 비타민C(mg) 17.35 칼슘(mg) 266.78 철분(mg) 3.93	에너지(kcal) 886.21 당질(g) 114.79 단백질(g) 36.27 지질(g) 30.78 비타민A(R.E) 219.18 티아민(mg) 1.37 리보플라빈(mg) 0.55 비타민C(mg) 5.52 칼슘(mg) 150.72 철분(mg) 4.91	에너지(kcal) 889.82 당질(g) 94.57 단백질(g) 33.65 지질(g) 21.69 비타민A(R.E) 194.91 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 247.50 칼슘(mg) 110.17 철분(mg) 5.33

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)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