

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	4월17일(월)	4월18일(화)	4월19일(수)	4월20일(목)	4월21일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이된장국 5,6,13 · 연양식불고기/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
영 양 성 분	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)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