

♥ 남성고등학교 식단표 ♥

	3월20일(월)	3월21일(화)	3월22일(수)	3월23일(목)	3월24일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 건새우아욱국 5,6,13 · 돼지사태김치찌침 5,6,9,10,13 · 새우튀김 1,5,6,9 · 만두강정 5,6,10,13 · 상추오이무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 바지락미역국 5,6,13,18 · 연양불고기/데리 5,6,10,15,18 · 계란맛살찌 1 · 타코야끼 1,5,6 · 건파래볶음 5 · 배추김치 9,13 · 플리또 	<ul style="list-style-type: none"> · 새우볶음밥 1,2,5,6,8,9,10,12,15,16,17,18 · 미소된장국 5 · 사천탕수육 5,6,10,15 · 김말이튀김 5,6,16 · 비엔나구이 5,6,10,15 · 단무지무침 13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 계란국 1,5,6,13 · 닭강정 5,6,13,15 · 어묵떡볶음 5,6,9,13,18 · 소시지전 5,6,10 · 콩나물미나리무침 5 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 근대국 5,6,13 · 제육볶음 5,6,10,13 · 생선까스/타르 1.5,6,16 · 메추리알장조림 1,5,6,13 · 청경채볶음 5,6,9,13,18 · 나박김치 9
영 양 성 분	에너지(kcal) 905.27 당질(g) 113.75 단백질(g) 34.59 지질(g) 33.81 비타민A(R.E) 594.90 티아민(mg) 2.42 리보플라빈(mg) 0.46 비타민C(mg) 41.20 칼슘(mg) 303.97 철분(mg) 5.79	에너지(kcal) 891.57 당질(g) 115.74 단백질(g) 33.73 지질(g) 32.38 비타민A(R.E) 154.21 티아민(mg) 0.22 리보플라빈(mg) 0.42 비타민C(mg) 11.88 칼슘(mg) 183.73 철분(mg) 13.27	에너지(kcal) 899.95 당질(g) 122.18 단백질(g) 28.52 지질(g) 32.90 비타민A(R.E) 314.96 티아민(mg) 0.67 리보플라빈(mg) 0.21 비타민C(mg) 22.27 칼슘(mg) 202.78 철분(mg) 5.84	에너지(kcal) 900.65 당질(g) 111.17 단백질(g) 39.65 지질(g) 33.07 비타민A(R.E) 172.39 티아민(mg) 0.32 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 17.31 칼슘(mg) 100.28 철분(mg) 4.47	에너지(kcal) 892.85 당질(g) 107.74 단백질(g) 39.58 지질(g) 32.76 비타민A(R.E) 524.78 티아민(mg) 0.72 리보플라빈(mg) 0.46 비타민C(mg) 42.31 칼슘(mg) 242.91 철분(mg) 6.51

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