

<div> <div>남원고 2023년</div> <div>4월 학교급식 식단 안내&lt;기숙사&gt;</div> </div>					
	4/3 (월)	4/4 (화)	4/5 (수) 식목일	4/6 (목)	4/7 (금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>냉이된장국(5.6.9.13.18.)</li> <li>꼬마송이달걀장조림(1.5.)</li> <li>마늘쫄면과류혼합멸치볶음(5.9.13.)</li> <li>치킨너겟/머스터드(1.2.5.6.13.15.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>요플레(2.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 747.2/40.5/354.1/6.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>전복죽(18.)</li> <li>김치군만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>너비아니아채볶음(5.6.10.13.15.16.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>쫄면 링도넛(1.2.5.6.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 782.6/31.4/140.8/11.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>북어국(13.)</li> <li>고추장어묵볶음(1.5.6.13.18.)</li> <li>돈육간장불고기(5.6.10.13.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>• 방울토마토(12.) (변경) 바나나</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 679.1/47.6/134.2/3.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경기장밥</li> <li>부추계란국(1.9.13.)</li> <li>돈육갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>오이양파무침(5.6.13.)</li> <li>참치김치볶음(5.9.13.)</li> <li>바나나(1/2)</li> <li>시리얼(그레인롤라)/우유(2.5.6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 985.6/51.1/592.6/6.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>새알심만두떡국(1.5.6.9.10.13.)</li> <li>오징어볶음(5.6.13.17.18.)</li> <li>한입돈까스(1.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>떠먹는비피터스(딸기)(2)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 968.6/55.6/153.1/3.6</li> </ul>
중간	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>들깨미역국(5.)</li> <li>돈사태떡볶이(5.6.10.13.18.)</li> <li>해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.)</li> <li>시금치나물무침</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>오렌지</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 882.6/47.3/125.8/3.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥(5.)</li> <li>건새우아욱국(5.6.9.13.)</li> <li>대패삼겹살마늘구이(5.10.)</li> <li>떡볶이&amp;김말이튀김(1.5.6.12.13.16.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>친환경상추쌈/오이&amp;고추(5.6.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 981.9/35.5/168/9.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>저탄소채식 밥상 </li> <li>김가루/밥(13.)</li> <li>잔치국수(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>코다리강정(1.5.6.12.13.)</li> <li>꽃맛샐러드(1.5.6.8.12.13.18.)</li> <li>얼갈이배추겉절이(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 872.7/37.9/170.4/6.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑향미밥</li> <li>맑은콩나물국(5.13.)</li> <li>오리수제비불고기(5.6.13.)</li> <li>갈치감자조림(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>토마토베리샐러드(12.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 860.1/43.7/201.2/5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>순두부찌개(5.8.9.13.17.18.)</li> <li>안동식찜닭(5.6.13.15.18.)</li> <li>주꾸미미나리초무침(5.6.13.)</li> <li>프렌치토스트(1.2.5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>마시는요거트(2.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 975.2/54.6/221.3/6.3</li> </ul>
주식	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>사골부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>등심수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>마늘쫄면어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>소라살야채무침(5.6.13.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>요구르트(2.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 975.5/64.5/287.1/7.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.)</li> <li>팽이버섯된장국(5.6.9.13.18.)</li> <li>모듬채소피클</li> <li>후라이드치킨(2.5.6.15.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>사과즙(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 972.9/61.2/148.3/6.3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>발아현미밥</li> <li>돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.18.)</li> <li>통살새우가스&amp;어니언(1.2.5.6.9.16.18.)</li> <li>햄감자채볶음(5.6.10.13.15.)</li> <li>배추김치H(9.13.)</li> <li>양상추샐러드*오리엔탈D(5.6.12.13.)</li> <li>자두맛음료(쥬스쿨)(2.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 925.4/35.7/272.6/4.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>곤드레나물밥/양념장(5.6.13.)</li> <li>어묵김치국(1.5.6.9.13.)</li> <li>만두그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.)</li> <li>부추치커리무침(5.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>요거트과일샐러드(1.2.5.12.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 855.4/36.5/540.6/9.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>근대국(5.6.9.13.)</li> <li>수제소시지/머스타드(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>실곤약야채무침(1.4.5.6.13.)</li> <li>배추김치H(9.13.)</li> <li>딸기</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 925.9/35.3/230.6/7.1</li> </ul>
	4/10 (월)	4/11 (화)	4/12 (수)	4/13 (목)	4/14 (금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>근대된장국(5.6.9.13.)</li> <li>오리버섯불고기(5.6.13.)</li> <li>햄스크램블에그(1.2.5.6.10.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>씨리얼바(4.5.6.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 855.3/37.8/144.6/5.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑향미밥</li> <li>쇠고기무국(16.)</li> <li>매운돼지사태찜(5.6.10.13.18.)</li> <li>물금물금달걀찜(1.13.)</li> <li>잔멸치견과류볶음(4.5.6.13.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 885.6/56.4/183.9/4.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>김치콩나물국(5.9.13.)</li> <li>돈육버섯불고기(5.6.10.13.18.)</li> <li>연두부/양념장(5.6.13.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>미니초코링도넛(1.2.5.6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 814.2/40.3/116.3/4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>황태채무국(1.5.)</li> <li>무생채(9.13.)</li> <li>비엔나케첩볶음(2.5.6.10.15.)</li> <li>순살닭갈비볶음(5.6.13.15.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>미니크림치즈파이(1.2.5.6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 961.8/51.3/146/4.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>건새우아욱국(5.6.9.)</li> <li>곤약메추리알장조림(1.5.6.13.18.)</li> <li>새송이섭산적(1.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 932.2/45.1/562.1/8.6</li> </ul>
중간	<ul style="list-style-type: none"> <li>발아현미밥</li> <li>어묵국(1.5.6.13.16.)</li> <li>묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.)</li> <li>크런치생선가스*타르타르(1.5.6.13.)</li> <li>치커리사과무침(5.6.13.)</li> <li>섞박지(9.13.)</li> <li>바라떡</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 969.1/49.6/211.8/4.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>꽃게매운탕(5.6.8.9.13.18.)</li> <li>돈육간장불고기(5.6.10.13.18.)</li> <li>오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.)</li> <li>도토리묵야채무침(5.6.13.18.)</li> <li>요거트과일샐러드(1.2.5.12.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 862.4/49.9/177.9/4.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>저탄소채식 밥상 </li> <li>낙지볶음비빔밥(1.5.6.)</li> <li>아욱된장국(5.6.9.13.18.)</li> <li>치즈볼(1.2.5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>사과농축즙(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 905.4/38/354.8/6.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>육개장(13.16.)</li> <li>치즈물닭(2.5.6.13.15.)</li> <li>수제소시지파프리카볶음(2.5.6.10.)</li> <li>김쪽파나물무침</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>씨없는청포도</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 996.9/55.1/208.5/4.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>블랙데이짜장면(5.6.10.)</li> <li>미니밥</li> <li>짜뽕국(5.6.9.13.17.18.)</li> <li>돈육탕수육(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>부추단무지무침</li> <li>열대과일샐러드(1.2.5.6.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 969.3/49.6/376.8/6.7</li> </ul>
주식	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>닭개장(5.6.13.15.18.)</li> <li>연근떡갈비조림(5.6.10.)</li> <li>김쪽파나물무침</li> <li>쫄면야채무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>오렌지</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 863.3/38/248.6/7.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>야채볶음밥/김가루(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.)</li> <li>호박고추장찌개(5.6.)</li> <li>자장닭갈비찜(5.6.13.15.16.)</li> <li>부추양파무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>자두맛음료(쥬스쿨)(2.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 1067.4/54.4/212.6/7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>건새우미역국(5.6.9.13.18.)</li> <li>묵은지돼지사태찜(5.6.9.10.13.18.)</li> <li>방어데리야개조림(5.6.7.13.18.)</li> <li>청경채무침</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>떡꼬치(강정S)(5.6.12.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 887.9/50.5/271.6/4.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>발아현미밥</li> <li>참치김치찌개(5.9.13.)</li> <li>연양식불고기/파채(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>파리고추어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>부추양파무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 837.6/31.4/110.9/4.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>팽이버섯된장국(5.6.13.)</li> <li>순살닭갈비볶음(5.6.13.15.18.)</li> <li>삼치데리야끼구이(5.6.13.)</li> <li>깻잎순나물볶음(5.6.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> <li>토마토베리샐러드(12.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철 952/57.6/277/6</li> </ul>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

남원고  
2023년

## 4월 학교급식 식단 안내<기숙사>

	4/17 (월)	4/18(화)	4/19 (수)	4/20 (목)	4/21 (금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>오징어묵국(5.6.13.17.)</li> <li>오리훈제볶음(5.6.13.18.)</li> <li>햄스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>모닝빵/달기잼(1.2.5.6.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 996.5/52.6/266.9/5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>발아현미밥</li> <li>쇠고기묵국(13.16.)</li> <li>한입돈까스(1.5.6.10.12.15.)</li> <li>소시지채소볶음(2.5.6.10.12.15.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>달기우유(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 933.4/40.2/233.2/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>소고기채소죽(16.)</li> <li>찰보리밥</li> <li>콩치김치조림(9.13.)</li> <li>치즈계란말이(1.2.5.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>파인애플</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 958.9/36.2/347/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>미역국(5.6.)</li> <li>돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>재래김구이(1.2.5.6.13.15.)</li> <li>치킨너겟/머스터드(2.5.)</li> <li>시리얼(오레오)/우유</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 770.8/43/281.8/4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>누룽지</li> <li>햄에그머핀(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>해쉬브라운(5.6.12.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>달기우유(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 811.2/30.1/335.6/2.7</p>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>닭곰탕(당면사리)(5.6.15.)</li> <li>돈육탕수육(1.5.6.10.12.13.)</li> <li>고등어김치조림(7.9.13.)</li> <li>건파래실파무침(5.6.13.)</li> <li>총각김치(9.13.)</li> <li>참외</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 904.6/55.4/146.2/4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>쫄국(5.6.9.13.18.)</li> <li>깨알찜(5.6.)</li> <li>돼지고기수육(5.6.10.)</li> <li>진미채고추장마요볶음(1.5.6.13.17.)</li> <li>보쌈김치(9.19.)</li> <li>핫도그*케첩(1.2.5.6.10.12.16.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 916.3/60.5/327.3/6.6</p>	<p>수·다·날</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>돈까스하이스덮밥(1.5.6.10.)</li> <li>미니우동국(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>꼬들단무지무침</li> <li>도토리묵아채무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>매실음료</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 880.2/29.1/106.8/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>돼지등뼈감자탕(5.6.9.10.13.)</li> <li>마파두부(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>삼치데리아끼구이(5.6.13.18.)</li> <li>참나물무침(5.6.)</li> <li>석박지(9.13.)</li> <li>바나나</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 914.8/47.5/183.4/5.1</p>	<p>저탄소·채식 밥상 </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>아귀매운탕(1.5.6.8.9.13.16.17.18.)</li> <li>간소새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.)</li> <li>계란말이(1.5.)</li> <li>건파래볶음(5.13.)</li> <li>참치김치볶음(5.9.13.)</li> <li>꿀떡</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 891.5/39.1/256.5/11.1</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>달걀살파국(1.)</li> <li>돌나물오이초무침(5.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>청포도에이드(5.13.)</li> <li>피자 토스트(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 854.2/26.6/295.7/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>닭개장(5.6.13.15.)</li> <li>소라살채소무침(5.6.13.)</li> <li>스틱떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>콩나물무침(5.)</li> <li>배추김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 971.7/54.9/334/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>발아현미밥</li> <li>돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)</li> <li>미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>쫄면채소무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>이오요요르트(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 963.3/43.8/523.5/7.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>콩나물김치국(5.9.13.)</li> <li>목살삼겹구이(5.10.)</li> <li>비빔만두(1.5.6.10.13.)</li> <li>삼채소&amp;쌈장(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 978.7/38.8/122.1/7.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>김가루/밥(13.)</li> <li>나가사끼짬뽕(1.5.6.8.9.13.16.17.18.)</li> <li>단무지</li> <li>청파래오징어까스/칠리소스(1.5.6.12.13.17.)</li> <li>배추김치H(9.)</li> <li>오렌지</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 960.9/26.9/128.3/11.4</p>
	4/24(월)	4/25 (화)	4/26 (수)	4/27 (목)	4/28 (금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>순두부찌개(5.6.9.10.)</li> <li>닭볶음탕(5.6.12.13.15.18.)</li> <li>콩나물무침(5.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>미니바닐라파이(1.2.5.6.)</li> <li>요구르트(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 908.7/39.6/201.6/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>새우야채죽(9.13.)</li> <li>모닝빵채소샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>오이소박이(13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>사과</li> <li>초코우유(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/24.7/269.8/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경 검정쌀밥</li> <li>누룽지탕</li> <li>쭈꾸미불고기(5.6.10.13.17.)</li> <li>햄달걀전(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>재래김구이</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>바나나</li> </ul> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 834.1/35/98/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>콩나물국(5.9.13.)</li> <li>한우버섯불고기(5.6.13.16.)</li> <li>멸치고추볶음(5.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>시리얼(그레놀라)/우유(2.5.6.)</li> <li>찐고구마</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 817.9/43.6/415.9/7.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥H</li> <li>사골곰탕&amp;소면(5.6.13.16.)</li> <li>고등어무조림(5.6.7.)</li> <li>밥싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>브로콜리/초고추장(5.13.)</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>요플레(2.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 853.5/43.3/174.8/4.2</p>
중식	<p>저탄소·채식 밥상 </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>만둣국(비건)(1.5.6.9.10.13.15.16.18.)</li> <li>오징어볶음(5.6.13.17.)</li> <li>콘치즈구이(1.2.5.6.13.)</li> <li>열무된장무침(5.6.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>사과농축즙(13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 872.7/41.7/112.3/3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>버섯야채된장국(5.6.13.18.)</li> <li>돼지훈제숙주볶음(5.6.10.13.18.)</li> <li>감자피망볶음(5.)</li> <li>글뱅이채소무침(5.6.13.)</li> <li>깍두기(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 855.9/38.2/128.5/3.2</p>	<p>수·다·날</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>닭곰탕,당면사리(5.6.15.)</li> <li>고구마돌돈까스(1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)</li> <li>부추치커리무침(5.6.13.)</li> <li>깍두기/파김치(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 949.1/42.7/173.1/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥</li> <li>순댓국(2.5.6.9.10.13.16.)</li> <li>닭볶음탕(5.6.12.13.15.18.)</li> <li>김치전(1.5.6.9.)</li> <li>아삭이고추된장무침(5.6.13.)</li> <li>깍두기(9.)</li> <li>토마토베리샐러드(12.13.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 917.9/47.6/206.1/8.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>건새우아욱국(5.6.9.)</li> <li>목살삼겹구이(5.10.)</li> <li>쫄면채소무침(5.6.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>요구르트(2.)</li> <li>친환경상추쌈/쌈장(5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 960.3/42.1/338.1/5.9</p>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥(5.)</li> <li>부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>파채돈까스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>도토리묵아채무침(5.6.13.)</li> <li>재래김구이</li> <li>깍두기(9.13.)</li> <li>과일푸딩</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 924.4/40/264.1/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥H</li> <li>들깨미역국(5.6.)</li> <li>깨알돈육불고기(무쌈채)(5.6.10.13.)</li> <li>삼치데리아끼구이(5.6.13.18.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>참쌀도넛(1.2.5.6.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 959.6/54.3/321.2/7.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀밥H</li> <li>동태매운탕(13.)</li> <li>고추잡채&amp;가리비꽃빵(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>상추겉절이(5.6.13.)</li> <li>새송이매추리알조림(1.5.6.13.)</li> <li>참치김치볶음(5.9.13.16.18.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 840.7/54.7/190.2/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(5.)</li> <li>도토리묵채국(온)(5.6.9.13.)</li> <li>떡갈비궁중떡볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>숙주미나리무침</li> <li>잡채크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16.)</li> <li>배추김치H(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 960.2/34.3/165.7/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥H</li> <li>맑은콩나물국(5.6.)</li> <li>까르보쌈간짜장(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>시금치무침</li> <li>연두부/양념장(5.6.13.)</li> <li>배추김치H(9.)</li> </ul> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 868.4/45.4/174.6/4.8</p>

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.