

★ 10월 석식 식단표 ★



대건고등학교

월	화	수	목	금															
09월 29일	09월 30일	10월 01일	10월 02일	10월 03일															
10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일															
	풍요로운 한가위 되세요																		
10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일															
참치마요덮밥 1.5.13 매콤시락국 5.13 짜장치킨 1.5.6.13.15 마늘쫑무침 5.13 깍두기 9.13 포도맛푸딩 2		잔치국수 1.5.6.13 추가밥 칠리새우 5.6.9.12.13 고기찐만두 1.5.6.9.10.13 포기김치 9.13 오렌지	기장밥 순두부찌개 5.10.13 순살안동찜닭 5.6.13.17 오븐당면김말이 5.6.13 열무생채 5.13 포기김치 9.13	토마토스파게티 1.2.5.6.10.12.13 청양크림소스挟肉 1.2.5.6.10.12.13 미니밥 칠리베이컨샐러드 1.5.12.13 깍두기 9.13 자몽주스 13															
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철								
1071.91	57.54	269.46	14.11	852.84	24.73	116.02	3.74	880.73	41.99	122.98	4.81	948.80	38.18	138.96	3.58				
10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일															
김밥볶음밥 1.5.6.10.13 가쓰오장국 5.13 핫도그 1.2.5.6.10.12.13 떡볶이 5.6.13 깍둑단무지 13 요구르트 2	흑미밥 부대찌개&라면사리 5.6.10.13 돈육버섯볶음 5.10.13 납작군만두&양파초간장 5.6.10.13 얼갈이생채 5.13 배주스 13	귀리밥 북어맑은국 13 돼지갈비찜 5.6.10.13 우엉강정 5.6.12.13 포기김치 9.13 청포도주스 13	유부우동 5.6.13 도쿄멘즈까스 1.5.6.10.12.13 미니밥 아채샐러드&유자드레싱 13 포기김치 9.13 방울토마토 12																
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철								
903.20	32.39	298.91	6.38	1014.15	41.17	206.61	6.48	869.68	38.32	298.91	5.37	999.24	45.67	127.47	6.81				
10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일															
흑미밥 콩나물맑은국 5.13 로제순살닭볶음 1.2.5.6.12.13.15 파래해물까스&탈탈소스 1.2.5.6.13.17 그린샐러드 5.13 깍두기 9.13	마리탕 1.2.5.6.10.13 백미밥 깐풍육 5.6.10.12.13 감자채볶음 13 포기김치 9.13 파인애플	짬뽕국 5.6.10.13.17 백미밥 야채춘권 1.5.6.13 파채불맛불고기 5.10.13 구이김 13 포기김치 9.13 제료사주스 13	돼지순대국밥 5.6.10.13 현미밥 셀프치킨또띠야 1.5.6.13.15 멀치볶음 13 포기김치 9.13 제료사주스 13	백미밥 떡국 1.5.6.13 오징어돈육두루치기 5.6.10.13.17 온두부 13 / 볶음김치 5.9.13 마카로니샐러드 1.5.6.13 오렌지															
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철				
870.09	36.22	169.90	4.61	916.87	25.13	113.00	6.20	985.51	64.96	236.99	7.97	830.60	35.44	151.78	4.74	980.43	67.69	357.43	8.71
★ 원산지 정보★	쌀, 죽, 누룽지(국내산), 김치(배추&고춧가루: 국내산), 돼지고기(국내산), 소고기(한우), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 식육가공품(국내산), 고등어(국내산), 다랑어(원양산), 새우까스(외국산), 가지미(러시아산), 오징어(국내산), 낙지(베트남), 가금류가공식품(국내산), 조개류(수입산), 쭈쭈미(베트남산), 콩류(두부, 콩비지, 콩가루: 수입산)																		
★ 알레르기 정보★	① 난류(가금류) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(전복, 흉합포함) ⑲ 것																		