

★ 6월 석식식단표★

DeoZone Food

대건고등학교

월	화	수	목	금
06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일
귀리밥 등뼈감자탕 5.6.10.13 활짝핀떡갈비&콘마요소스 1.2.5.6.10.13 어묵마늘쫑볶음 5.6.13 깍두기 9.13 오렌지			불맛해물짬뽕 5.6.10.13.17.18 추가밥 검은깨오징어까스&탈탈소스 1.2.5.6.13.17 단무지무침 5.6.13 포기김치 9.13 사과주스 13	6월 6일 현충일 
에너지 단백질 칼슘 철 827.40 41.93 239.42 11.92		에너지 단백질 칼슘 철 1069.52 55.89 270.63 6.96		
06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일	06월 13일
흑미밥 부대찌개 5.6.9.10.13 뻥초까만순살찜&눈꽃치즈 2.5.6.13.15 점보야채춘권 5.6.13 깍두기 9.13 설레임 1.2	튜움바파스타 1.2.5.6.10.13 등심돈카츠 1.2.5.6.10.13 미니밥 양배추샐러드&키위드레싱 1.2.5.6.13 깍두기 9.13 레드자몽에이드 13	현미밥 들깨미역국 5.6.13 제육볶음 5.6.10.13 실곤약야채무침 5.6.13 포기김치 9.13 핫도그 1.2.5.6.10.12.13	기장밥 닭개장 5.6.10.13.15 꽈리고추탕수육 5.6.10.12.13 멸치청초볶음 5.6.13 부추무침 5.6.13 포기김치 9.13	소보로덮밥 1.2.5.6.10.13 유부장국 5.6.13 양념어묵 5.6.13 오징어다리튀김 1.5.6.13.17 깍두기 9.13 수박
에너지 단백질 칼슘 철 992.95 65.15 206.08 7.51	에너지 단백질 칼슘 철 907.45 27.54 109.89 4.54	에너지 단백질 칼슘 철 821.22 45.16 258.23 5.28	에너지 단백질 칼슘 철 817.17 48.72 658.64 8.22	에너지 단백질 칼슘 철 854.70 49.30 246.50 8.12
06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일
현미밥 콩나물매운국 5.6.13 불향마늘불고기 5.6.10.13 고기잎새만두 5.6.13 양파초절임 5.6.13 포기김치 9.13	짜장면 5.6.10.13 추가밥 사천깐풍기 5.6.10.12.13 파프리카잡채 5.6.13 깍두기 9.13 엔요 2.13	훈합찹곡밥 북엇국 5.6.13 매콤돈육찜 5.6.10.13 진팸구이&케찹 5.6.10.12.13 오리엔탈콘샐러드 1.2.5.6.13 포기김치 9.13/오렌지	백미밥 육개장 5.6.10.13 왕새우또띠아랩 1.2.5.6.9.13 풋고추감자고추장조림 5.6.13 깍두기 9.13 프레주주스 13	백미밥 순두부찌개 5.6.10.13 오징어두루치기 5.6.10.13.17 참치마요 1.5.6.13 도시락김 13 포기김치 9.13
에너지 단백질 칼슘 철 621.27 36.09 90.52 4.15	에너지 단백질 칼슘 철 822.31 35.23 143.96 4.45	에너지 단백질 칼슘 철 738.81 45.16 147.57 5.05	에너지 단백질 칼슘 철 743.87 21.80 134.45 4.97	에너지 단백질 칼슘 철 709.91 73.08 214.62 7.26
06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일
쌀국수 5.6.13 포크소시지핫도그 1.2.5.6.10.12.13 미니밥 양념감자 1.2.5.6.13 포기김치 9.13 포도컵주스 13	현미밥 참치찌개 5.6.9.13 돼지갈비찜 5.6.10.13 두부구이&양념장 5.6.13 브로콜리깨소스무침 1.5.6.13 깍두기 9.13	백미밥 어묵국 5.6.13 크리미어니언치킨 1.5.6.13.15 로제스파게티 1.2.5.6.10.12.13 양상추샐러드&블루베리드레싱 1.5.6.13 포기김치 9.13	돼지국밥&다대기 5.6.10.13 백미밥 소떡소떡조림 5.6.10.12.13 삼색계란찜 1.5.6.13 깍두기 9.13 수박	흑미밥 근대국 5.6.13 닭갈비 5.6.13.15 고구마맛탕 5.6.13 포기김치 9.13 크리스피풀 2.13
에너지 단백질 칼슘 철 884.92 50.83 257.89 10.73	에너지 단백질 칼슘 철 740.41 42.44 284.18 7.08	에너지 단백질 칼슘 철 710.19 32.09 257.89 5.18	에너지 단백질 칼슘 철 893.87 46.00 87.75 4.82	에너지 단백질 칼슘 철 643.61 35.55 251.24 4.81
06월 30일				
현미밥 수제비국 5.6.13 오삼불고기 5.6.10.13.17 고로케&케찹 5.6.12.13 쌈무 13 포기김치 9.13				
에너지 단백질 칼슘 철 955.68 40.15 251.49 4.92				
★원산지 정보★	쌀, 콩, 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), 푸꾸미(베트남산), 종류(두부, 콩비지, 콩기류: 수입산)			
★알레르기 정보★	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑲조개류(전복, 흉합포함) ⑲잣			