

★ 3월 석식 식 단 표★



대전고등학교

월	화	수	목	금
03월 03일	03월 04일	03월 05일	03월 06일	03월 07일
행운을 빌어줘 !	기장밥 크림스프2.5.13 등심돈까스&데미소스5.6.10.12.13 미트소스스파게티5.6.10.12.13 양배추샐러드&키위드레싱5.6.13 깍두기9.13/포도주스13	현미밥 시래기된장국5.6.13 파채마늘불고기5.6.10.13 잡채5.6.13 콩나물무침5.6.13 포기김치9.13	햄김치볶음밥5.6.9.10.13 계란파국1.5.6.13 뿌링클치킨1.5.6.13.15 감자범벅5.6.13 김가루파무침5.6.13 짜먹는요거트2.5.6.13	귀리밥 어묵맑은국5.6.13 매콤짭닭5.6.13.15 고로케&케찹5.6.12.13 브로콜리&초장13 포기김치9.13
	에너지 단백질 칼슘 철 864.38 29.32 104.60 4.03	에너지 단백질 칼슘 철 789.30 40.70 295.39 6.56	에너지 단백질 칼슘 철 737.24 32.05 405.93 5.27	에너지 단백질 칼슘 철 900.98 49.18 282.20 900.98
월	화	수	목	금
03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일	03월 14일
훈합잡곡밥 근대국5.6.13 돈육두루치기5.6.10.13 셀프세우또띠아랩5.6.9.13 두부찜5.6.13 볶음김치5.6.9.13	김치우동5.6.9.13 후리가케밥 오징어까스&타르타르소스1.5.6.1 만다린샐러드&오렌지5.6.13 깍두기9.13 사과주스13	흑미밥 떡국1.5.6.13.16 눈꽃치즈불닭2.5.6.13.15 미니타코야끼1.5.6.13.17 숙주미나리무침5.6.13 포기김치9.13	차조밥 짬뽕국5.6.9.10.13.17.18 망고소스등심탕수육1.5.6.10.13 오징어실채볶음5.6.13.17 단무지무침13 샤인머스캣	참치마요덮밥1.5.6.13 호박고추장찌개5.6.13 칠리산적조림5.6.10.12.13 매콤쫄면5.6.13 깍두기9.13 허니버터아몬드13
에너지 단백질 칼슘 철 902.78 49.41 480.96 7.82	에너지 단백질 칼슘 철 1163.31 41.81 151.25 8.53	에너지 단백질 칼슘 철 1044.88 44.76 149.21 5.91	에너지 단백질 칼슘 철 765.25 43.08 289.54 6.06	에너지 단백질 칼슘 철 1188.97 37.40 169.28 31.86
월	화	수	목	금
03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일	03월 21일
흑미밥 들깨단배추국5.6.13 돈육김치찜5.6.10.13 부추전5.6.13 파프리카감자채볶음5.6.13 도시락김13	장각삼계탕5.6.13.15.16 찹쌀밥 완자조림5.6.10.13 고추양파된장무침5.6.13 포기김치9.13 대추방울토마토	소보로덮밥1.5.6.10.13.18 국물떡볶이5.6.13 통살오징어링5.6.13.17 모둠사라다1.5.6.13 포기김치9.13 쿨피스13	현미밥 돼지김치찌개5.6.10.13 맛초킹치킨1.5.6.13.15 어묵볶음5.6.13 미역줄기볶음5.6.13 깍두기9.13	온메밀국수5.6.13 작은밥 캠핑모둠구이5.6.10.13 상추파채겉절이5.6.13 포기김치9.13 엔요2.13
에너지 단백질 칼슘 철 791.73 34.38 119.31 503.50	에너지 단백질 칼슘 철 702.53 44.22 106.00 3.98	에너지 단백질 칼슘 철 1198.05 46.85 189.32 6.54	에너지 단백질 칼슘 철 817.63 40.26 138.69 4.77	에너지 단백질 칼슘 철 1155.43 47.57 145.57 7.98
월	화	수	목	금
03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일
새우살야채죽5.6.9.13 수제치킨버거1.5.6.13.15 양념감자5.6.13 진미고추장볶음5.6.13 포기김치9.13 자두에이드13	귀리밥 몽글순두부찌개5.6.10.13 마라惆닭5.6.13.15 비빔만두5.6.10.13 포기김치9.13 오렌지	모의고사	순대국밥&다대기5.6.10.13.16 백미밥 미트볼조림5.6.10.13 계란찜1.5.6.13 양파초절임5.6.13 포기김치9.13	로제스타2.5.6.10.13 파인애플함박스테이크5.6.10.13 미니밥 적근대샐러드13 포기김치9.13 청귤주스13
에너지 단백질 칼슘 철 678.02 39.38 217.98 4.24	에너지 단백질 칼슘 철 881.51 49.82 275.39 5.81	에너지 단백질 칼슘 철 792.27 28.22 89.88 4.14	에너지 단백질 칼슘 철 856.18 33.60 137.07 3.87	
월	화	수	목	금
03월 31일				
콩나물밥&양념장5.6.13 땡초된장찌개5.6.13 오징어돈육두루치기5.6.10.13.17 멸치볶음5.6.13 단배추겉절이5.6.13 깍두기9.13				
에너지 단백질 칼슘 철 904.68 70.03 509.87 7.81				
★원산지 정보★	쌀(국내산), 김치(배추:국내산, 고춧가루: 국내산), 돼지고기(국내산), 소고기(한우), 닭고기(국내산) 식육가공품(국내산), 고등어(국내산), 다랑어(원양산), 생선까스(중국산), 가자미(미국산), 오징어(원양산), 낙지(베트남), 콩류(두부, 콩비지, 콩가루 중국산), 꽃게(중국산)			
★알레르기 정보★	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복, 흉합포함) ⑲잣			