

★ 7 월 석식식단표 ★



대건고등학교

월	화	수	목	금															
	07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일															
07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일															
현미밥 들깨미역국 5.13 매콤돈인동식돈육찜 5.6.10.13 까르보나라떡볶이 1.2.5.6.9.10.13 풋고추김자채볶음 5.6.13 포기김치 9.13 / 포도주스 13	참치마요덮밥 1.2.5.6.13 유부장국 5.6.13 맛초킹닭강정 5.6.13.15 오이깍둑무침 5.13 깍두기 9.13 수박	흑미밥 어묵콩나물국 5.6.13 불향마늘불고기 5.6.10.13 치킨또띠아랩 1.2.5.6.13.15 포기김치 9.13 쿠피스 2.13	순살감자탕 5.6.10.13 혼합잡곡밥 떡갈비 5.6.10.13 삼색계란찜 1.5.13 양파초절임 5.13 깍두기 9.13 / 토마토설탕절임 12	백미밥 짬뽕국 5.9.10.13.18 후르츠탕수육 5.6.10.12.13 미니짜장면 5.6.10.13 포기김치 9.13 요구르트 2.13															
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철				
948.28	41.14	188.93	5.60	909.15	47.81	162.71	8.03	844.89	49.56	184.41	5.87	994.02	47.64	253.81	12.51	1063.60	60.04	419.87	8.68
07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일															
백미밥 양송이크림스프 2.5.6.13 등심돈까스&데미소스 1.2.5.6.10.12.13 베이컨로제파스타 1.2.5.6.10.12.13 양상추샐러드 5.13 포기김치 9.13	흑미밥 애호박돼지고기찌개 5.6.10.13 순살봉추찜닭 5.6.13.15 군만두잡채&초간장 5.6.10.13 부추겉절이 5.13 비피더스 2.13	냉메밀국수 3.5.13 김치볶음밥 5.9.13 야채고로케&케찹 5.6.12.13 도시락김 13 깍두기 9.13 오렌지	차조밥 물만둣국 1.5.6.10.13 오삼불고기 5.6.10.13.17 두부구이 5.13 볶음김치 9.13 쌈무 5.13	숙채나물비빔밥 5.13 된장찌개 5.13 마늘간장치킨 1.2.5.6.13.15 풋고추어묵채볶음 5.6.13 포기김치 9.13 카프리썬 13															
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철				
920.29	31.84	118.64	3.88	851.47	41.93	285.15	5.70	988.11	49.36	450.02	6.39	813.71	60.14	396.94	7.94	1044.11	58.92	371.43	8.56
★원산지 정보★	쌀, 죽, 누룽지(국내산), 김치(배추&고춧가루: 국내산), 돼지고기(국내산), 소고기(한우), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 식육가공품(국내산), 고등어(국내산), 다랑어(원양산), 진미채 (중국산), 가자미(러시아산), 오징어(국내산), 낙지(베트남), 가금류가공식품(국내산), 조개류(수입산), 푸꾸미(베트남산), 콩류(두부, 콩비지, 콩가루:수입산)																		
★알레르기 정보★	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧개 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑲조개류(전복, 총합포함) ⑳잣																		

2025학년도 1학기 수고 많으셨습니다~
즐거운 여름방학 보내세요~

