

★ 8 월 석식식단표 ★



대건고등학교

월				화				수				목				금			
08월 11일				08월 12일				08월 13일				08월 14일				08월 15일			
현미밥				쌀국수 5.13				진팸마요덮밥 1.5.6.10.13				백미밥							
감자수제비국 5.6.13				김치볶음밥 5.9.13				근대국 5.13				콩나물맑은국 5.13							
콩불고기 5.10.13				한도그&케찹 5.6.10.12.13				매콤양념어묵 5.6.13				돼지갈비찜 5.6.10.13							
보들계란찜 1.5.13				멸치조림 5.13				마늘쫑양파볶음 5.13				비빔야채만두 5.6.10.13							
얼갈이곁절이 5.13				콘마요무침 1.5.13				깍두기 9.13				포기김치 9.13							
깍두기 9.13				오렌지자동주스 13				대추방울토마토 12				마시는비피더스 2.13							
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철
1021.81	49.78	204.04	6.99	939.06	43.54	252.79	11.17	769.52	28.94	150.44	4.81	952.46	41.61	301.64	4.60				
08월 18일				08월 19일				08월 20일				08월 21일				08월 22일			
흑미밥				현미밥				숙채나물비빔밥 5.13				옥천st.물풀면 5.6.10.13				혼합잡곡밥			
순두부찌개 5.10.13				짬뽕국 5.9.10.13.17				팽이버섯장국 5.13				셀프참치땡초주먹밥 1.5.13				북어맑은국 5.13			
고추장불고기 5.10.13				등심탕수육 1.5.6.10.13				순살양념치킨 1.5.12.13.15				피자춘권&칠리소스 1.5.6.10.12.13				로제닭갈비 5.6.12.13.15			
한식잡채 5.13				감자채볶음 5.13				케요네즈샐러드 1.5.12.13				비타민샐러드 5.13				미니타코야끼 1.5.6.13			
와사비쌈무 13				단무지 9.13				포기김치 9.13				포기김치 9.13				구이김 13			
포기김치 9.13 / 옛날사라다모닝빵 1.2.5.6.10.12.13				메론				제로사과주스 13				오렌지				깍두기 9.13			
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철
827.82	43.32	168.65	6.29	780.36	47.82	220.89	7.44	890.22	38.70	168.65	6.18	1076.97	42.00	222.28	8.26	938.31	49.14	159.07	17.52
08월 25일				08월 26일				08월 27일				08월 28일				08월 29일			
짜장덮밥 5.6.10.13				귀리밥				혼합잡곡밥				투움바파스타 1.2.5.6.9.12.13				돼지국밥&다대기 5.10.13			
현미밥				맑은무채국 5.13				근대국 5.13				등심돈까스&데미소스 1.2.5.6.10.12.13				백미밥			
깐풍육 1.5.10.13				분모자찜닭 5.6.13.15				매콤돈육찜 5.6.13.15				미니밥				비엔나고구마조림 5.10.13			
얇은피만두 5.6.10.13				마파두부 5.10.13				어묵채볶음 5.13				양상추샐러드 1.5.13				떡볶이 5.6.13			
포기김치 9.13				열무생채 5.13				오이깍둑무침 5.13				포기김치 9.13				부추겉절이 5.13			
엔요 2.13				포기김치 9.13				포기김치 9.13 / 달달토마토 12				파인애플주스 13				깍두기 9.13			
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철
786.98	28.11	158.18	4.21	749.39	44.10	248.94	7.54	788.62	37.10	108.72	5.38	802.42	28.71	115.67	3.28	789.94	35.65	79.88	3.90
★월산지 정보★				쌀, 죽, 누룽지(국내산), 김치(배추&고춧가루: 국내산), 돼지고기(국내산), 소고기(한우), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 식육가공품(국내산), 고등어(국내산), 다향어(원양산), 새우까스(외국산), 가자미(러시아산), 오징어(국내산), 낙지(베트남), 가금류가공식품(국내산), 조개류(수입산), 쭈꾸미(베트남산), 콩류(두부, 콩비지, 콩가루: 수입산)															
★알레르기 정보★				①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복, 흉합 포함) ⑲잣															