

★ 11월 석식식단표 ★



대건고등학교				화				수				목				금			
11월 03일				11월 04일				11월 05일				11월 06일				11월 07일			
현미밥 어묵국 5.6.13 고추장불고기 5.6.10.13 하얀콩나물무침 5.13 파래김자반 13 포기김치 9.13				베이컨로제파스타 2.5.9.10.12.13 함박스테이크 2.5.10.12.13.16 미니밥 오리엔탈콘샐러드 1.5.13 깍두기 9.13 요구르트 2.13				등뼈감자탕 5.6.10.13 혼합잡곡밥 메주리알장조림 1.5.13 탕수만두 5.6.10.12.13 포기김치 9.13 방울토마토 12				귀리밥 콩나물맑은국 5.13 한돈갈비찜 5.6.10.13 연근카레튀김&초간장 5.6.13 오이생채 5.13 / 포기김치 9.13 오렌지				바몬드카레 5.10.13 백미밥 마늘간장치킨 2.5.6.13.15 옛날사라다보닝빵 1.2.5.6.10.12.13 포기김치 9.13 망고주스 13			
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철
782.47	50.51	160.12	10.78	951.53	38.10	245.19	3.13	839.86	47.53	294.03	15.66	823.18	35.29	96.01	4.87	944.83	40.28	105.78	5.75
11월 10일				11월 11일				11월 12일				11월 13일				11월 14일			
흔합잡곡밥 소고기무국 5.1.316 야채찜닭 5.6.10.13 떡볶이 5.6.13 포기김치 9.13 바나나				찌장덮밥 5.10.13 계란파국 1.5.13 깐소새우 5.6.9.12.13 한식잡채 5.13 포기김치 9.13 보리과자 2.3.5												온모밀 3.5.13 등심돈카츠 2.5.6.10.12.13 미니밥 그린샐러드 5.13 깍두기 9.13 포도주스 13			
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철
864.83	42.86	126.68	5.54	832.63	23.71	140.99	5.22	1147.35	35.71	276.54	2.84								
11월 17일				11월 18일				11월 19일				11월 20일				11월 21일			
귀리밥 들깨미역국 5.13 불향돼지불고기 5.6.10.13 김치비빔국수 5.6.9.13 깍두기 9.13 파인애플				마리탕 1.2.5.6.10.13 현미밥 치킨유린기 5.13.15 감자조림 5.13 미역줄기볶음 5.13 / 깍두기 9.13 초코우유 2.13				나물비빔밥&고추듬뿍고추장 5.6.10.13 팽이버섯장국 5.13 비엔나떡강정 5.6.10.13 삼색계란찜 1.13 포기김치 9.13 글				흑미밥 순두부찌개 5.13 순실닭볶음 5.6.13.15 미트볼조림 5.10.13 얼갈이생채 5.13 깍두기 9.13							
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철
903.29	38.08	95.74	5.47	883.83	37.00	444.34	7.22	956.66	36.45	200.16	7.85	734.43	42.71	145.29	5.18	1147.35	35.71	276.54	2.84
11월 24일				11월 25일				11월 26일				11월 27일				11월 28일			
흔합잡곡밥 조랭이떡국 1.5.6.10.13 매콤돈육찜 5.6.10.13 고구마맛탕 5.13 열무된장나물 5.13 깍두기 9.13				현미밥 짬뽕국 2.5.9.10.13.17.18 탕수육 5.10.12.13 멸치청초볶음 5.13 포기김치 9.13 바나나				차조밥 북어국 5.13 순살닭강정 5.6.13.15 동부목김가루무침 5.13 포기김치 9.13 레몬에이드 13				돼지국밥&다대기 5.10.13 백미밥 5.13 순대볶음 5.6.13 부추양파무침 5.13 포기김치 9.13 글				나시고랭볶음밥 1.5.9.13 미니쌀국수 5.13 새우튀김&탈탈소스 1.5.9.13 파인애플샐러드 1.5.13 깍두기 9.13 푸딩 2.13			
에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철	에너지	단백질	칼슘	철
959.20	46.88	156.34	6.78	770.04	36.74	247.69	7.35	830.72	43.49	149.67	5.34	891.37	38.93	100.36	5.98	971.19	39.53	218.83	10.74
★원산지 정보★		쌀, 죽, 누룽지(국내산), 김치(배추&고춧가루:국내산), 돼지고기(국내산), 소고기(한우), 닭고기(국내산), 콩(두부, 콩비지, 콩가루:수입산), 식육가공품(국내산), 새우(수입산)																	
★알레르기 정보★		①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복, 흉합포함) ⑲잣																	