



# 2023년 12월 실용음악고 식단표



					2023년 12월 1일 금요일
중식					백미밥 소고기감자국 5.6.16 치킨너겟&머스타드 5.6.13.15 베이컨감자채볶음10.13 새우젓호박나물 5.6.9.13 배추김치9.13 요플레2.13  858/49.1/286.7/10.8
	2023년 12월 4일 월요일	2023년 12월 5일 화요일	2023년 12월 6일 수요일	2023년 12월 7일 목요일	2023년 12월 8일 금요일
중식	잡곡밥 들깨미역국5.6.13 고추장불고기 5.6.10 부추야채전 5.6.13 양배추숙쌈&쌈장 5.6.13 깍두기9.13 간식1.2.6  841/40.1/273.4/8.0	스팸짜글이덮밥 5.6.10.13 야채민짜까스&케찹 5.6.10.12.13.15 브로콜리&초장 5.6.13 깍두기9.13 음료13	백미밥 우거지된장국 5.6.9 춘천닭갈비 5.6.13.15 계란찜1 미역줄기볶음 배추김치9.13 푸딩13	♥특식♥ 강릉짬뽕순두부 1.5.6.9.10.13 잡곡밥 메밀고기전병 5.6.10.13 아삭이고추쌈장무침 5.6.13 배추김치9.13 바나나	백미밥 소고기된장찌개 5.6.16 가자미카레구이1.6 부대소시지볶음 1.6.10.13.15 숙주나물무침 배추김치9.13 요플레2.13  828/44.8/274.4/9.7
	2023년 12월 11일 월요일	2023년 12월 12일 화요일	2023년 12월 13일 수요일	2023년 12월 14일 목요일	2023년 12월 15일 금요일
중식	잡곡밥 오징어무국5.6.17 돈채피망볶음 5.6.10 물만두찜 1.6.10 중화미니새송이볶음 5.6.13 배추김치9.13 과일	소고기비빔밥&맛고추장 5.6.13.16 (소고기,콩나물, 호박나물,무생채,김가루) 미역국5.6 회오리감자1.13 계란후라이1 요구르트2.13	잡곡밥 홍합살무국5.6.17 알감자닭볶음탕 5.6.13.15 수제모듬소시지볶음 1.6.10.13.15 건새우마늘쫀조림 5.6.9.13 배추김치9.13 간식1.2.6	♥특식♥ 해물장칼국수 5.6.13.17.18 추가밥 갈비만두찜 5.6.13 토마토그린샐러드& 유자드레싱 12.13 배추겉절이9.13	백미밥 육개장5.6 오리김치볶음 5.6.9.13 비엔나케첩볶음 5.6.10.12.13.15 들깨무나물 깍두기9.13 요플레2.13  868/48.7/283.5/9.5
	2023년 12월 18일 월요일	2023년 12월 19일 화요일	2023년 12월 20일 수요일	2023년 12월 21일 목요일	
중식	잡곡밥 오징어짬뽕국 5.6.13.17 꺾바로우&소스 5.6.10.13 스파이시중화볶음면 5.6.13 진미채조림5.6.17 배추김치9.13 간식1.2.6  834/36.7/271.7/9.8	전주식콩나물국밥 5.6.13.17 백미밥 물파래전&양념장 5.6.13 오징어젓갈 5.6.13.17 석박지9.13 우리밀붕어빵1.5.6.13	잡곡밥 의정부부대찌개 5.6.9.10.13.15 치킨너겟&머스타드 1.5.6.13.15 메추리알장조림 1.5.6.13 어묵야채볶음1.5.6.9.13 깍두기9.13 과일	♥특식♥ 한방살코기순대국밥 5.6.10.13 백미밥 야채춘권 5.6.13 야채스틱&쌈장 5.6.13 석박지9.13 푸딩13	방학식
	834/36.7/271.7/9.8	830/38.5/264.8/10.2	839/47.1/279.4/11.8	834/45.1/289.4/9.1	

\* 상기 메뉴와 식자재 원산지는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 이 점 양해부탁드립니다.

\* 권장섭취량\* 권장섭취량 에너지(874.68kcal) / 단백질(21.74g) / 칼슘(286.09mg 이상) / 철분(4.6mg 이상)

<원산지표시>

- \*쌀,죽,누룽지(국내산) \*콩,두부(수입산)
- \*배추김치(배추-국내산/고춧가루-국내산)
- \*닭고기(국내산) \*오리고기(국내산) \*쇠고기(국내산) \*돼지고기(국내산)
- \*가공식품(튀김,소시지 등) (돈육,계육-국내산/우육-호주산,미국산,국내산 혼합/베이컨-외국산:독일,스페인,네덜란드)
- \*명태(러시아) \*삼치,고등어(국내산) \*임연수(미국산) \*갈치(중국산) \*쭈꾸미(베트남) \*꽃게(중국산)
- \*낙지(베트남) \*낙지젓(중국산) \*오징어(원양산) \*오징어젓(외국산:칠레,페루,중국)

<알레르기정보>

- ① 난류(계란) / ② 우유 / ③ 메밀 / ④ 땅콩 / ⑤ 대두(콩) / ⑥ 밀 / ⑦ 고등어 / ⑧ 계 / ⑨ 새우 / ⑩ 돼지고기 / ⑪ 복숭아 / ⑫ 토마토 / ⑬ 아황산류 / ⑭ 호두 / ⑮ 닭고기 / ⑯ 쇠고기 / ⑰ 오징어 / ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) / ⑲ 잣