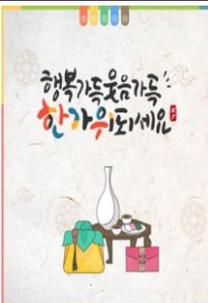




2023년 9월 실용음악고 식단표



2023년 9월 1일 금요일					
중식				백미밥 순두부찌개5.6 돈육숙주볶음5.6.10 치킨너겟1.6.13.15 햄어묵조림 5.6.9.10.13.15 배추김치9 간식1.2.6	
				867/48.9/284.1/9.8	
2023년 9월 4일 월요일					
중식	백미밥 매콤어묵무국 5.6.9.13 꼬마돈까스&케찹 5.6.10.12.13 베이컨감자채볶음 5.6.10.13 메추리알조림1.5.6 배추김치9 푸딩13	백미밥 소고기무국 5.6.16 데리야끼떡갈비조림 5.6.10.13.15 계란말이1 푸실리살사샐러드 5.6.12.13 배추김치9 과일	★잔반없는날★ 유니짜장덮밥 (5.6.10.13) 탕수육&소스 (1.6.10.13) 양상추토마토샐러드& 오리엔탈드레싱(5.6.12.13) 단무지무침(13) 스위트자몽주스(13)	백미밥 아육된장국5.6 춘장돈육볶음 5.6.10.13 새우볼꼬치&케찹 1.6.9.12.13 연두부&양념장5.6 배추김치9 간식1.2.6	백미밥 소고기된장찌개 5.6.13.16 오리김치주물럭 5.6.9.13 크림치즈볼 1.2.6.13 부들어묵볶음 1.5.6.9.13 깍두기9
	907/39.7/278.9/9.1	891/41.7/279.1/9.8	915/41.5/288.2/8.7	897/41.1/278.7/8.1	
2023년 9월 8일 금요일					
중식	급식x	백미밥 순두부계란탕 1.5.6 돈채버섯볶음 5.6.10 김치만두구이 5.6.9.13 스모크햄케찹조림 5.6.10.12.13.15 배추김치9 푸딩13	백미밥 소고기감자국 5.6.16 훈제오리청경채볶음 9.13 떡튀김강정 5.6.12.13 마카로니콘샐러드 1.5.6.13 배추김치9 간식(츄로스)1.2.6.13	♥특식(맘스데이)♥ 맘스터치햄버거 5.6.13.15 햄김치볶음밥 5.6.9.10.13.15 케이준감자튀김&케찹 12.13 단무지13 음료13	백미밥 시금치된장국 5.6.13 소고기두반장볶음 5.6.16 김말이튀김 5.6.13 콩나물무침 5.6.13 배추김치9 과일
		840/41.4/277.4/9.2	891/39.9/269.7/10.1	920/41.1/297.4/10.5	
2023년 9월 11일 월요일					
중식	급식x	백미밥 시금치된장국5.6 닭살야채볶음 5.6.13.15 돈민짜감자조림 5.6.10.13 수제모듬소시지볶음 5.6.10.13.15 배추김치9 음료13	★잔반없는날★ 고기짬뽕 5.6.10.13 잡곡밥(추가밥) 깐풍기 5.6.12.13.15 과일사라다 1.6.13 단무지9.13 간식1.2.6	백미밥 맑은어묵무국 5.6.9.13 청경채돈육볶음 5.6.10 파리고추메추리알조림 1.5.6.13 갈릭스파게티샐러드 1.5.6.13 배추김치9 과일	백미밥 두부된장국5.6 파채소불고기 5.6.16 토마토미트볼스파게티 5.6.12.13.15 스위트콘감자샐러드 1.5.13 깍두기9
	844/39.5/285.1/9.7	840/37.1/281.2/9.7	887/44.1/287.6/9.9	845/48.4/298.7/10.8	
2023년 9월 15일 금요일					
중식	백미밥 일갈이된장국5.6 소고기숙주볶음 5.6.16 만두강정 5.6.10.13 후랑크소시지볶음 5.6.10.13.15 배추김치9 과일	백미밥 오징어무국 5.6.17 제육볶음 5.6.10 생선까스&소스 5.6.13 견과류멸치조림5.6 배추김치9 간식1.2.6	★잔반없는날★ 참치마요덮밥 (참치,계란지단채,김가루,소스) 1.5.6.13 국물떡볶이 5.6.13 팝콘치킨샐러드& 허니머스타드드레싱 1.6.10.13.15 배추김치9.13 음료13		
	848/38.9/281.9/10.8	875/41.8/274.4/9.2	869/45.7/281.4/10.8		

* 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)

* 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