



2024년 4월 실용고 식단표



	2024년 4월 1일 월요일	2024년 4월 2일 화요일	2024년 4월 3일 수요일	2024년 4월 4일 목요일	2024년 4월 5일 금요일
중식	<p>잡곡밥 소고기미역국16 팔보채5.6.10.13 물만두찜1.2.6.10 중화버섯볶음 5.6.13 배추김치9 과일</p>	<p>김치알밥9.13 우동장국5.6.13 생선까스&소스 1.2.6.13 도시락김 단무지13 간식1.2.6</p>	<p>♥특식♥ 잡곡밥 삼겹살묵어지찜 5.6.9.10.13 볼어묵매콤볶음 5.6.13 연두부&간장5.6 배추김치9 김가루 초코우유2.13</p>	<p>백미밥 소고기해장국13.16 로제비엔나마라떡볶이 1.2.5.6.9.13 숙주나물볶음13 감자전5.6.13 배추김치9 과일</p>	<p>백미밥 매콤오징어무우국 1.2.5.6.9.13 제육볶음5.6.10 비엔나소시지볶음 1.2.6.10.13.15 유부숙주나물무침5.6.13 배추김치9 푸딩13</p>
	841/40.1/273.4/8.0	839/47.1/279.4/11.8	860/41.7/278.2/8.8	829/39.8/269.5/7.1	858/49.1/286.7/10.8
	2024년 4월 8일 월요일	2024년 4월 9일 화요일	2024년 4월 10일 수요일	2024년 4월 11일 목요일	2024년 4월 12일 금요일
중식	<p>잡곡밥 실파계란국1 소고기피망 볶음 두부만두찜1.5.10.13 옛날사라다1.2.5.6.13 배추김치9 음료1.2.6</p>	<p>마라톤행사</p>	<p>국회의원 선거일</p>	<p>나시고랭볶음밥 1.2.6.13 로제찜닭 1.2.6.12.13.15 레몬크림새우1.2.6.9 배추김치 과일</p>	<p>백미밥 크림스프1.2.6.13 파인애플스테이크&소스 1.2.5.6.10.13.15 베이컨야채볶음10.13 피클13 그린샐러드& 오리엔탈드레싱5.6.13 짜오짜오2.13</p>
	834/36.7/271.7/9.8	830/38.5/264.8/10.2	859/47.1/279.4/11.8	834/45.1/289.4/9.1	861/48.1/271.4/10.8
	2024년 4월 15일 월요일	2024년 4월 16일 화요일	2024년 4월 17일 수요일	2024년 4월 18일 목요일	2024년 4월 19일 금요일
중식	<p>잡곡밥 물만두국1.2.6.10 오삼불고기 5.6.10.13 계란장조림1.5.6.13 그린샐러드&드레싱 배추김치9 푸딩13</p>	<p>백미밥 두부버섯국5.6. 데리야끼닭갈비5.6.13.15 햄감자조림 1.2.5.6.10.13.15 고구마샐러드 1.5.6.13 각두기9 과일</p>	<p>♥특식♥ 백미밥 코코넛카레라이스 1.2.6.10.13 비엔나소시지로제떡볶이 1.2.6.10.13.15 김말이튀김 1.2.6 배추김치9 음료13</p>	<p>백미밥 유부미소장국5.6 탕수육 &파인소스 1.2.5.6.9.10.13 멘보샤1.2.6.9 짜사이채13 배추김치9 과일</p>	<p>백미밥 돈육김치찌개5.6.9.10 치킨너겟&머스타드 1.2.6.10.13.15.6 각두기9 콩나물무침13 간식1.2.6</p>
	834/36.7/271.7/9.8	830/38.5/264.8/10.2	884/47.1/279.4/11.8	834/45.1/289.4/9.1	841/48.1/271.4/10.8
	2024년 4월 22일 월요일	2024년 4월 23일 화요일	2024년 4월 24일 수요일	2024년 4월 25일 목요일	2024년 4월 26일 금요일
중식	<p>잡곡밥 꽃게된장국5.6.8.13 소불고기 5.6.16 미역줄기볶음 단호박샐러드1.13 각두기9 간식1.2.6</p>	<p>비빔밥&약고추장 5.6.13 (콩나물,시금치,무생채,돼 지민찌) 미역국5.6 계란후라이1 배추김치9 치킨튀김5.6.13.15 식혜13</p>	<p>♥특식♥ 백미밥 소고기짜장 계란무우국1 돼지갈비찜 5.6.10.13 메추리알꽃말샐러드 1.5.6.13 감자채볶음 각두기9 과일</p>	<p>♥맘스데이♥ 맘스터치버거 (싸이버거) 1.5.6.13.15 햄야채볶음밥 1.5.6.10.13.15 각두기9.13 회오리감자/시즈닝 5.6.13 초코우유2.13</p>	<p>백미밥 소고기무국 16 훈제오리볶음 5.6 양배추쌈 &쌈장 배추김치9 부들어묵볶음 1.5.6.9.13 과일</p>
	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	874/39.7/276.4/9.7
	2024년 4월 29일 월요일	2024년 4월 30일 화요일			
중식	<p>백미밥 계란부추국1.5.6 돈육청경채볶음 5.6.13 분홍소세지전&케찹 1.6.12.13.15 참치야채무침 5.6.13 배추김치9 간식1.2.6</p>	<p>잡곡밥 김치수제비국1,2,6,9,13 생선까스&소스1,5,6,13 해물경단계란전 1,2,6,9,17,18 스위트콘샐러드 각두기9,13 음료13</p>			
	840/41.4/277.4/9.2	850/39.9/269.7/10.1			

* 상기 메뉴와 식자재 원산지는 식자재 수급 상황에 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 야황산류 / ⑭ 호두 / ⑮ 닭고기 / ⑯ 쇠고기 / ⑰ 오징어 /
- ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) / ⑲ 잣