



2023년 11월 실용음악고 식단표



		2023년 11월 1일 수요일	2023년 11월 2일 목요일	2023년 11월 3일 금요일	
중식		잡곡밥 소고기무국5,6 청파래오징어까스&소스 1,5,6,13,17 스위트콘마카로니 1,5,6,13 콩나물무침5,6,13 배추김치9,13 간식1,2,6	♥특식♥ 김치어묵우동 1,2,5,6,9,13 왕새우튀김&칠리소스 5,6,9,13 양상추샐러드& 흑임자드레싱 배추김치9,13 과일	백미밥 미역국5,6 제육볶음 5,6,9,10 계란찜1 고구마순출기볶음 5,6 배추김치9,13 요플레1,13	
		880/48.1/275.1/7.4	901/41.4/268.7/8.4	891/47.5/271.8/7.8	
2023년 11월 6일 월요일		2023년 11월 7일 화요일	2023년 11월 8일 수요일	2023년 11월 9일 목요일	2023년 11월 10일 금요일
중식	완제품도시락	백미밥 소고기미역국5,6 닭갈비5,6,10,15 허니버터알감자구이 1,13 볼어묵조림 1,5,6,9,13 배추김치9,13 과일	백미밥 고기듬뿍유니짜장 5,6,10,13 탕수육&소스 5,6,10,13 중화맛살볶음 5,6,9,13 짜사이무침13 수제식혜13	♥맘스데이 특식♥ 맘스터치햄버거 5,6,13,15 햄김치볶음밥 1,5,6,10,13,15 케이준감자튀김13 피클13 음료13	백미밥 시금치된장국5,6,17 매콤돈육조림 5,6,10,13 떡강정 5,6,12,13 과일사라다 1,13 배추김치9,13 푸딩13
		890/39.4/274.4/7.9	911/40.7/289.1/9.7	894/44.7/288.5/7.4	858/34.1/274.2/8.1
2023년 11월 13일 월요일		2023년 11월 14일 화요일	2023년 11월 15일 수요일	2023년 11월 16일 목요일	2023년 11월 17일 금요일
중식	김밥볶음밥 1,5,6,10,13,15 우동장국5,6,13 국물떡볶이 5,6,13 봉어묵튀김&와사비마요 1,5,6,9,13 단무지13 주시콜2,13	백미밥 닭개장5,6,15 궁중고기경단조림 1,2,6,10,13,15 어묵잡채 1,5,6,9,13 온두부찜5 볶음김치9,13 간식1,2,6	잡곡밥 배추된장국5,6 돈육김치볶음 5,6,10,13 숙주나물무침 건포도단호박샐러드 1,5,6,13 깍두기9,13 푸딩13	♥특식♥ 백미밥 꽃게크림카레 2,5,6,8,13 베이컨라자냐 5,6,10,12,13 열대과일샐러드&드레싱 13 피클13 수제에이드13	백미밥 순두부찌개 5,9,10,13 궁중떡갈비양파조림 5,6,10,13 푸실리로제파스타 1,5,6,12,13 토마토샐러드&드레싱 5,6,13 미니깍두기9,13 요플레1,13
		854/42.5/274.1/8.8	848/34.8/248.9/8.9	847/39.4/272.1/8.1	891/48.9/278.4/9.1
2023년 11월 20일 월요일		2023년 11월 21일 화요일	2023년 11월 22일 수요일	2023년 11월 23일 목요일	2023년 11월 24일 금요일
중식	기장밥 맑은콩나물국5,6,13 오삼불고기 5,6,13,15 두부너비아니 5,6,13 쌈무13 배추김치9,13 간식1,2,6	백미밥 돼지고기고추장찌개 5,6,9,10,13 생선까스&소스 1,5,6,13 후랑크케찹볶음 10,12,13,15 천사채무침1,13 배추김치9,13 푸딩13	마파두부덮밥 5,6,10,13 칠리탕수육 5,6,10,12,13 꽃맛살사라다 1,6,8,13 배추김치9,13 음료13	♥특식♥ 순살영양감자탕 5,6,10,13 백미밥 해물파전 5,6,9,13,17 야채스틱&쌈장5,6,13 석박지9,13 과일	백미밥 유부된장국5,6 김치계육두루치기 5,6,10 계란조림 1,5,6 숙주나물무침 깍두기9,13 요플레1,13
		834/41.8/283.1/9.8	842/39.4/273.8/9.1	858/41.4/272.1/7.1	889/50.4/274.4/8.8
2023년 11월 27일 월요일		2023년 11월 28일 화요일	2023년 11월 29일 수요일	2023년 11월 30일 목요일	
중식	푸삼비빔밥 5,6,10,13 계란파국1,5,6 카레훈퀴튀김 5,6,13 콩나물무침 무생채,김가루 배추김치9,13	닭갈국수 5,6,13,15 추가밥 반반만두찜(고기/김치) &초간장 5,6,9,10,13 배추겉절이9 푸딩13	잡곡밥 된장찌개5,6,13 소고기버섯볶음 5,6,13,16 짜장떡볶이5,6,13 교자만두튀김 5,6,10,13 배추김치9,13 과일	햄야채볶음밥 크림소스함박스테이크 1,2,6,10,13,15 해쉬브라운&케찹 12,13 코우슬로우1,13 음료13	
		824/40.7/271.9/8.5	832/38.8/275.7/8.7	887/40.4/282.1/9.1	885/49.9/288.9/9.8

* 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 야황산류 / ⑭ 호두 / ⑮ 닭고기 / ⑯ 쇠고기 / ⑰ 오징어 /
- ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) / ⑳ 잣