



# 2023년 10월 실용음악고 식단표



	2023년 10월 2일 월요일	2023년 10월 3일 화요일	2023년 10월 4일 수요일	2023년 10월 5일 목요일	2023년 10월 6일 금요일
중식	입시공휴일	개천절	떡갈비마요덮밥 1.5.6.10.13.15 (떡갈비,계란후라이, 김가루,소스) 어묵무국1.5.6.9.13 케이준치킨샐러드 5.6.13.15 배추김치9.13 음료13	♡특식♡ 냉모밀5.6.13 김가루셀프비빔밥 새우튀김 5.6.9.13 그린샐러드& 흑임자드레싱 1.13 미니깍두기9.13	백미밥 시래기된장국5.6 소불고기 5.13.16 맛살케첩볶음 5.6.8.12.13 콩나물무침5.6 배추김치9.13 과일
			876/47.4/274.4/8.4	905/42.9/278.4/9.1	890/45.4/269.9/8.8
	2023년 10월 9일 월요일	2023년 10월 10일 화요일	2023년 10월 11일 수요일	2023년 10월 12일 목요일	2023년 10월 13일 금요일
중식	한글날	백미밥 물만두국 1.2.6.10 매운돼지갈비찜 5.6.10 한식잡채5.6 꽃맛살사라다 1.5.6.9.13 배추김치9.13 푸딩13	잡곡밥 얼갈이된장국5.6 닭갈비 5.6.13.15 연근튀김&탕수소스 5.6.12.13 소세지케첩볶음 5.6.10.13.15 배추김치9.13 간식1.2.6	♡특식♡ 가츠동 (돈까스계란덮밥) 1.5.6.10.13 유부미소장국 5.6.13 국물떡볶이 5.6.13 단무지13 콜피스2.13	백미밥 황태콩나물해장국 5.6.13 함박스테이크&소스 5.6.10.13.15 계란장조림1.5.6 진미채조림 5.6.13.17 배추김치9.13 수제식혜12
		897/40.8/271.8/8.9	915/41.5/288.2/8.7	898.7/41.1/278.7/8.1	864/38.2/286.1/9.1
	2023년 10월 16일 월요일	2023년 10월 17일 화요일	2023년 10월 18일 수요일	2023년 10월 19일 목요일	2023년 10월 20일 금요일
중식	백미밥 사골계란국 5.6.13.16 고추장불고기 5.6.10 너비아니구이 5.6.10.13.15 고구마줄기볶음5.6 배추김치9.13 간식1.2.6	백미밥 우거지된장국 5.6.9 춘천닭갈비 5.6.13.15 계란찜1 미역줄기볶음 배추김치9.13 과일	돼지고기짜글이덮밥 5.6.10 야채민짜가스&케첩 5.6.10.12.13.15 브로콜리&초장5.6.13 배추김치9.13 음료13	♡특식♡ 잔치국수 5.6.13 추가밥 반반담강정 (간장,양념) 5.6.12.13.15 배추겉절이 5.6.13 바나나	백미밥 열무된장국5.6 훈제오리볶음&머스타드 1.2.6.10.13.15 두부네모적구이 5.6.13 숙주나물무침 배추김치9.13 푸딩13
	870/48.1/287.1/8.2	879/39.7/261.1/10.5	910/40.1/298.1/10.2	889/46.7/284.5/9.7	888/41.9/289.8/9.1
	2023년 10월 23일 월요일	2023년 10월 24일 화요일	2023년 10월 25일 수요일	2023년 10월 26일 목요일	2023년 10월 27일 금요일
중식	잡곡밥 오징어짬뽕국 4.5.6.13.16 꿔바로우&소스 5.6.10.13 스파이시중화볶음면 5.6.13 진미채조림5.6.17 배추김치9.13 푸딩13	소고기비빔밥&맛고추장 5.6.13.16 (소고기,콩나물, 호박나물,무생채,김가루) 미역국5.6 회오리감자1.13 계란후라이1 요구르트2.13	잡곡밥 부대찌개 5.6.9.10.13.15 두부부침&양념장 1.5.6.13 메추리알장조림 1.5.6.13 어묵야채볶음1.5.6.9.13 깍두기9.13 과일	♡맘스데이 특식♡ 사이버거 5.6.13.15 매콤갈릭야채볶음밥 5.6.13 케이준감자튀김13 단무지13 음료13	백미밥 맑은콩나물국5.6 돈사태떡찜 5.6.10.13 오징어김치전 5.6.9.13 깻잎지 5.6.13 깍두기9.13 간식1.2.5
	834/41.8/283.1/9.8	842/39.4/273.8/9.1	887/40.4/282.1/9.1	885/49.9/288.9/9.8	868/48.7/283.5/9.5
	2023년 10월 30일 월요일	2023년 10월 31일 화요일			
중식	잡곡밥 홍합살무국5.6.17 알감자닭볶음탕 5.6.13.15 수제모듬소시지볶음 1.6.10.13.15 건새우마늘종조림 5.6.9.13 배추김치9.13	♡특식♡ 야채볶음밥 1.13 훈제오리치즈그라탕 1.12.13 감자튀김&케첩 5.6.12.13 코우슬로우13 수제청포도에이드13			
	858/49.9/272.5/9.2	885/48.5/274.7/9.4			

\* 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