



2024년 3월 실용음악고 식단표



		2024년 3월 5일 화요일	2024년 3월 6일 수요일	2024년 3월 7일 목요일	2024년 3월 8일 금요일
중식		<p>♡특식♡ 햄야채볶음밥 1.5.6.10.13 계란파국1 통살새우까스&소스 1.5.6.9.13 토마토샐러드&드레싱 5.13 깍두기9.13 요플레2.13</p>	<p>잡곡밥 미역국 5.6.13 소불고기 5.6.13.16 볼어묵조림 5.6.9.13 건새우마늘퐁볶음 5.6.9.13 배추김치9.13 과일</p>	<p>♡특식♡ 잡곡밥 게살크림카레 5.6.8.13 등심돈까스&소스 5.6.10.12.13 열대과일샐러드&유자드레싱 13 깍두기9.13 음료13</p>	<p>잡곡밥 돼지고기고추장찌개 5.6.9.10.13 궁중떡갈비조림 5.6.10.13.15 청포묵김가루무침 콩나물무침5.6.13 배추김치9.13 과일</p>
		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 3월 11일 월요일		2024년 3월 12일 화요일	2024년 3월 13일 수요일	2024년 3월 14일 목요일	2024년 3월 15일 금요일
중식		<p>잡곡밥 소고기미역국 5.6.13.16 닭살단호박조림 5.6.13.15 굴소스유부숙주무침 5.6.13 스위트콘샐러드 1.5.6.13 배추김치9.13 과일</p>	<p>잡곡밥 참치김치찌개 5.6.9.10.13 돈육청경채볶음 5.6.10.13 두부산적조림 5.6.13 김자반볶음 깍두기9.13 우리쌀초코도너츠 1.5.6.13</p>	<p>♡특식♡ 잡곡밥 돼지고기스팸짜글이 5.6.10.13 한입핫도그&케찹 1.5.6.10.12.13.15 치킨볼그린샐러드&드레싱 5.6.13.15 배추김치9.13 음료13</p>	<p>잡곡밥 된장찌개 5.6.13 훈제오리볶음 5.6.13 떡강정 5.6.12.13 미역줄기볶음5.6 배추김치9.13 과일</p>
		834/36.7/271.7/9.8	830/38.5/264.8/10.2	907/39.7/278.9/9.1	891/41.7/279.1/9.8
2024년 3월 18일 월요일		2024년 3월 19일 화요일	2024년 3월 20일 수요일	2024년 3월 21일 목요일	2024년 3월 22일 금요일
중식		<p>잡곡밥 얼갈이된장국5.6 소고기숙주볶음 5.6.13.16 새우볼튀김&케찹 5.1.6.9.12.13 감자채볶음 배추김치9.13 초코우유2.13</p>	<p>♡맘스데이 특식♡ 맘스터치햄버거 (싸이버거) 1.5.6.13.15 햄김치볶음밥 1.5.6.10.13.15 감자튀김&케찹 5.6.12.13 단무지13 음료13</p>	<p>♡특식♡ 잡곡밥 고기등뼈유니짜장 5.6.10.13 탕수육&후르츠소스 5.6.10.12.13 중화맛살볶음 5.6.9.13 단무지무침 음료13</p>	<p>잡곡밥 어묵무국 1.5.6.9.13 돈육김치볶음 5.6.9.10.13 브로콜리&초고추장 5.6.13 고구마샐러드 1.5.6.13 깍두기9.13 과일</p>
		840/41.4/277.4/9.2	891/39.9/269.7/10.1	920/41.1/297.4/10.5	867/48.9/284.1/9.8
2024년 3월 25일 월요일		2024년 3월 26일 화요일	2024년 3월 27일 수요일	2024년 3월 28일 목요일	2024년 3월 29일 금요일
중식		<p>백미밥 부대찌개 5.6.13.16 생선까스&타르타르소스 1.5.6.13 계란찜1 오이양파무침 5.6.13 깍두기9.13 요플레2.13</p>	<p>잡곡밥 시금치된장국 5.6.13 간장찜닭 5.6.13.15 어묵볶음 5.6.9.13 삼색냉채 5.6.9.13 배추김치9.13 약과6.13</p>	<p>♡특식♡ 포치어묵우동 1.5.6.10.13 잡곡밥 새우튀김&타르타르소스 1.5.6.9.13 파프리카샐러드&흑임자드레싱 1.5.6.13 단무지13 과일</p>	<p>백미밥 시래기된장국 5.6.13 소고기피망볶음 5.6.13.16 연두부&양념장 후랑크케찹볶음 5.6.10.12.13.15 배추김치9.13 딸기우유2.13</p>
		848/38.9/281.9/10.8	875/41.8/274.4/9.2	840/37.1/281.2/9.7	887/44.1/287.6/9.9

* 상기 메뉴와 식자재 원산지는 식자재 공급 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