



2024년 5월 실용고 식단표



		2024년 5월 1일 수요일	2024년 5월 2일 목요일	2024년 5월 3일 금요일	
중식		백미밥 소고기샤브국(5,6,16) 등심돈까스&소스 (1,2,5,6,12,13,15,16,18) 마파두부(5,6,10,12,13,18) 애호박볶음(5) 배추김치(9) 간식(1,2,6)	비프하이라이스 (1,2,5,6,13,16) 새우불강정(1,5,6,9,13) 파인양상추샐러드 (1,2,5,11,12,13) 배추김치(9) 음료(과일주스)(13)	백미밥 소고기미역국(16) 스팸김치볶음 (1,2,5,6,9,10,13) 부추야채전(1,5,6) 깍두기(9) 과일	
		882/42.8/296.2/7.2	876/28.6/268.4/6.8	842/30.1/290.4/6.5	
2024년 5월 6일 월요일		2024년 5월 7일 화요일	2024년 5월 8일 수요일	2024년 5월 9일 목요일	
중식	대체공휴일	*특식* 유부어묵우동(1,5,6) 잡곡밥 소떡소떡 (1,2,5,6,10,13,15,16) 야채샐러드&흑임자드레싱 (2,5,6,13) 단무지무침(5,6) 과일푸딩	백미밥 모듬햄찌개 (2,5,6,9,10,12,16) 파닭&겨자소스(1,5,6,15) 게맛살숙주무침(1,5,6,9) 김자반(1,2,6,9) 배추김치(9) 간식(1,2,6)	베이컨새우볶음밥 (5,6,9,10,12,18) 두부김치국(5,6,9) 핫도그&케찹 (1,2,5,6,10,12,15) 실곤약야채무침(5,6) 깍두기(9) 요구르트(2)	
		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 5월 13일 월요일		2024년 5월 14일 화요일	2024년 5월 15일 수요일	2024년 5월 16일 목요일	
중식	백미밥 마라탕 (1,2,5,6,9,10,12,13,15,16,18) 꿔바로우(1,5,6,10,13,18) 감자채피망볶음(5) 시저샐러드(2,5,6,10,13) 배추김치(9) 간식(1,2,6)	잡곡밥 참치김치찌개(5,6,9) 돼지갈비찜(5,6,10) 불닭소스팽이버섯구이 (5,6,13) 메추리알조림(1,5,6) 깍두기(9) 과일	석자탄신일	*특식* 백미밥 맑은콩나물국(5,6) 보쌈&상추쌈(5,6,10,13) 비빔막국수(1,5,6,12,16,18) 배추김치(9) 음료(식혜)(13)	백미밥 짜글이찌개(5,6) 제육김치볶음(5,6,9,10,13) 두부구이&양념장(5,6) 깍두기(9) 감자고로케(5,6) 과일
		865/45.8/299.9/8.3	841/46.5/275.1/7.2	875/48.8/287.4/4.9	818.7/38.6/272.9/3.9
2024년 5월 20일 월요일		2024년 5월 21일 화요일	2024년 5월 22일 수요일	2024년 5월 23일 목요일	
중식	백미밥 맑은순두부국(1,5) 치즈볼닭(2,5,6,13,15) 미니메밀전병(3,5,6,9) 청포묵김무침(5,6) 배추김치(9) 간식(1,2,6)	백미밥 설렁탕&소면사리(5,6,16) 한입돈까스&소스 (1,5,6,10,16,18) 김치전(5,6,9) 참나물오이무침(5,6) 깍두기(9) 과일	*맘스데이* 맘스터치버거(1,5,6,13,15) 웨이감자(5,13) 참치야채볶음밥(5,16,18) 배추김치(9) 음료(탄산)(13)	*특식* 토마토미트스파게티 (1,2,5,6,10,12,13,16) 백미밥 치킨너겟&머스타드소스 (1,2,5,6,12,13,15,16,18) 으깬고구마샐러드(1,5,13) 오이무피클 딸기우유(2)	백미밥 돈육고추장찌개(5,6,10) 고구마튀김(1,5,6) 우물청경채볶음(5,6,16) 배추김치(9) 콩나물무침(5) 과일
		836.4/39.8/275.5/6.7	865.4/48.3/289.2/7.1	920.7/38.9/275.4/6.5	898/40.1/285.1/8.0
2024년 5월 27일 월요일		2024년 5월 28일 화요일	2024년 5월 29일 수요일	2024년 5월 30일 목요일	
중식	백미밥 배추된장국(5,6) 돈갈비김치찜(5,6,9,10) 골뱅이버빔면 (1,2,5,6,13,17) 마늘쫀볶음(5,6,13) 깍두기(9) 간식(1,2,6)	잡곡밥 해물짬뽕국(5,6,17,18) 연양식불고기(2,5,6,10,13) 양배추케첩샐러드 (1,5,6,13) 배추김치(9) 꽃빵튀김(5,6)	닭살카레라이스 (2,5,6,12,15) 로제떡볶이(1,2,5,6,9,13) 김말이튀김(2,5,6,12,16) 배추김치(9) 초코우유(2,5)	*특식* 비벼주는비빔밥& 소고기고추장(5,6,16) 계란후라이(1) 만두탕수(5,6,15,16) 배추김치(9) 다시마무국(5,6) 과일주스(13)	백미밥 삼색조랭이떡국(1,5,6) 치킨까스&머스타드 (1,2,5,6,12,13,15,16,18) 도토리묵상추무침(1,5,6) 배추김치(9) 과일
		851/45.9/285.4/5.9	868.4/50.8/299.1/7.1	870.4/52.1/277.9/6.8	868.7/42.1/292.8/7.6

* 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 게 / 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