

♥ 식단표 ♥

	7월07일(월)	7월08일(화)	7월09일(수)	7월10일(목)	7월11일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 홍합살미역국 2,5,6,10,15,16,18 · 제육볶음 5,6,10 · 지리마돈드볶음 5,6 · 깻잎순볶음 5,6 · 배추김치 6,9 · 미니햄도그/케첩 1,2,5,6,10,12,18 (요구르트) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부된장국 2,5,6,15,16,18 · 미트스파게티 5,6,10,12,15 · 함박스테이크 1,2,5,6,10,12,13,15,16 · 오이피클 · 양상추샐러드/오리엔탈 5,6,13 · 모닝빵/딸기잼 1,2,5,6 (얼라이브 망고) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 1,2,5,6,10,15,16,18 · 닭갈비카레볶음 2,5,6,12,16,18 · 해물까스/타르타르 1,5,16,17 · 감자파프리카볶음 5 · 배추김치 6,9 · 사과푸딩 2 (초코카스테라) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 어묵탕 2,5,6,7,15,16,18 · 돈까스/소스 5,6,10,12,13,16,18 · 뎀섬찜 5,9 · 오이초무침 5,6 · 배추김치 6,9 · 황치즈쿠키 1,2,5,6 (한라봉&감귤주스) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물국 2,5,6,15,16,18 · 간장불고기 5,6,9,10,18 · 쫄면무침 5,6 · 건파래볶음 5 · 배추김치 6,9 · 오렌지 (요거톡)
영 양 성 분	에너지(kcal) 863.9 당질(g) 116.2 단백질(g) 35.8 지질(g) 27.7 비타민A(R.E) 591.1 티아민(mg) 1.1 리보플라빈(mg) 0.4 비타민C(mg) 39.5 칼슘(mg) 401.9 철분(mg) 7.1	에너지(kcal) 917.2 당질(g) 148.5 단백질(g) 27.8 지질(g) 25.8 비타민A(R.E) 217.3 티아민(mg) 2.1 리보플라빈(mg) 0.3 비타민C(mg) 27.9 칼슘(mg) 131.8 철분(mg) 4.5	에너지(kcal) 900.6 당질(g) 122.9 단백질(g) 40.9 지질(g) 26.2 비타민A(R.E) 281.8 티아민(mg) 5.6 리보플라빈(mg) 0.4 비타민C(mg) 42.4 칼슘(mg) 186.6 철분(mg) 6.8	에너지(kcal) 843.7 당질(g) 121.0 단백질(g) 29.0 지질(g) 26.7 비타민A(R.E) 150.7 티아민(mg) 0.3 리보플라빈(mg) 0.3 비타민C(mg) 22.8 칼슘(mg) 352.6 철분(mg) 4.5	에너지(kcal) 867.7 당질(g) 123.0 단백질(g) 34.6 지질(g) 25.9 비타민A(R.E) 165.8 티아민(mg) 1.4 리보플라빈(mg) 0.4 비타민C(mg) 43.2 칼슘(mg) 189.3 철분(mg) 8.4

위 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

♥ 식품알레르기정보 ♥	♥ 원산지정보 ♥
(1)난류 (2)우유 (3)메밀 (4)땅콩 (5)대두 (6)밀 (7)고등어 (8)게 (9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)토마토 (13)아황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴,전복,홍합포함) (19)잣	쌀(백미,흑미,현미,보리) : 국내산 / 쌀가공품(떡류) : 국내산 / 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(국내산) 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 / 닭고기 : 국내산 / 오리훈제 : 국내산 / 오징어 : 국산 함박스테이크 : 돼지고기(국내산) / 해물까스 : 중국산 / 돈까스 : 돼지고기(국내산) 콩, 두부류 : 국내산 / 고춧가루 : 국내산