

♥ 식단표 ♥

	6월30일(월)	7월01일(화)	7월02일(수)	7월03일(목)	7월04일(금)
중 식		<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 북어국 2,5,6,15,16,18 · 연양식불고기 5,6,10,15,18 · 계란맛살찜 1,5 · 콘샐러드 1,5,16 · 배추김치 6,9 · 요거트푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 근대유부된장국 2,5,6,15,16,18 · 제육볶음 5,6,10 · 두부구이/양념장 5,6 · 건파래볶음 5 · 배추김치 6,9 · 아몬드쿠키 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 참치찌개 5,6,9 · 간장치킨 2,5,6,12,15,16,18 · 비엔나케찹범벅 5,6,9,12,15,16,18 · 감자채볶음 5 · 배추김치6,9 · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물국 2,5,6,15,16,18 · 오징어볶음 5,6,9,17,18 · 어묵강정 5,6,12 · 오이깨장무침 5,6 · 배추김치 6,9 · 방울토마토 12
영 양 성 분		에너지(kcal) 795.6 당질(g) 110.6 단백질(g) 32.2 지질(g) 24.6 비타민A(R.E) 201.3 티아민(mg) 1.0 리보플라빈(mg) 0.6 비타민C(mg) 120.8 칼슘(mg) 166.2 철분(mg) 8.6	에너지(kcal) 793.3 당질(g) 106.1 단백질(g) 33.5 지질(g) 26.0 비타민A(R.E) 390.2 티아민(mg) 0.9 리보플라빈(mg) 0.4 비타민C(mg) 20.7 칼슘(mg) 337.7 철분(mg) 9.9	에너지(kcal) 837.9 당질(g) 113.1 단백질(g) 36.6 지질(g) 26.5 비타민A(R.E) 170.1 티아민(mg) 0.4 리보플라빈(mg) 0.3 비타민C(mg) 61.1 칼슘(mg) 150.1 철분(mg) 4.8	에너지(kcal) 777.8 당질(g) 121.2 단백질(g) 32.7 지질(g) 18.6 비타민A(R.E) 299.1 티아민(mg) 0.4 리보플라빈(mg) 0.4 비타민C(mg) 29.1 칼슘(mg) 322.0 철분(mg) 4.7

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)계 (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 연양식불고기 : 돼지고기(국내산) / 비엔나 : 닭고기(국산) 콩, 두부류 : 국내산 / 고춧가루 : 국내산