♥ 식단표 ♥

	7월14일(월)	7월15일(화)	7월16일(수)	7월17일(목)	7월18일(금)
중식	· 잡곡밥 · 미소된장국 2,5,6,15,16,18 · 돼지갈비찜 5,6,9,10,18 · 비엔나볶음 5,6,10,15,16 · 청포묵김가루무침 5 · 배추김치 6,9 · 요거바 2	· 잡곡밥 · 어묵탕 2,5,6,7,15,16,18 · 치킨까스/어니언소스 1,2,5,6,15,16 · 쫄면무침 5,6 · 모듬피클 5,6 · 후레쉬팡 1,2,5,6,16 · 푸딩 2	· 잡곡밥 · 감자수제비국 2,5,6,15,16,18 · 오리훈제볶음 5,6,9,18 · 두부강정 5,6,12 · 콩나물무침 5 · 배추김치 6,9 · 초코칩쿠키 1,2,5,6	· 잡곡밥 · 소고기미역국 2,5,6,15,16,18 · 닭갈비 5,6,9,15,18 · 해물완자조림 5,6,9,15,18 · 애호박볶음 5,6 · 배추김치 6,9 · 콘치즈구이 1,2,5,16	· 잡곡밥 · 볶음짜장 2,5,6,10,15,16 · 과일탕수육 5,6,10 · 딤섬찜 2,5,6,10,12,16 · 단무지 13 · 배추김치 6,9 · 오렌지주스
영양성분	에너지(kcal) 848.0 당질(g) 114.0 단백질(g) 34.0 지질(g) 28.1 비타민A(R.E) 210.2 티아민(mg) 3.2 리보플라빈(mg) 0.4 비타민C(mg) 25.9 칼슘(mg) 240.8 철분(mg) 5.4	에너지(kcal) 892.8 당질(g) 142.5 단백질(g) 32.1 지질(g) 21.4 비타민A(R.E) 151.8 티아민(mg) 0.4 리보플라빈(mg) 0.2 비타민C(mg) 18.0 칼슘(mg) 240.9 철분(mg) 4.5	에너지(kcal) 916.9 당질(g) 135.3 단백질(g) 38.9 지질(g) 26.5 비타민A(R.E) 216.6 티아민(mg) 0.4 리보플라빈(mg) 0.2 비타민C(mg) 25.1 칼슘(mg) 273.5 철분(mg) 5.9	에너지(kcal) 841.8 당질(g) 118.8 단백질(g) 46.4 지질(g) 20.2 비타민A(R.E) 160.4 티아민(mg) 0.9 리보플라빈(mg) 0.6 비타민C(mg) 42.8 칼슘(mg) 201.3 철분(mg) 6.4	에너지(kcal) 915.9 당질(g) 138.1 단백질(g) 23.1 지질(g) 25.1 비타민A(R.E) 577.8 티아민(mg) 1.4 리보플라빈(mg) 0.3 비타민C(mg) 112.8 칼슘(mg) 167.1 철분(mg) 6.2

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