

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	11월06일(월)	11월07일(화)	11월08일(수)	11월09일(목)	11월10일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> 새우볶음밥 1,2,5,6,9,12,16 유부된장국 5,6,13 계란후라이 1,5 단무지 13 배추김치 6,9 사과주스 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 소고기미역국 5,6,13,16 순살양념치킨 5,6,12,13,15 어묵조림 5,6,9,13,18 도라지오이초무침 5,6,13 배추김치 6,9 방울토마토 12 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 어묵탕 5,6,13 연양불고기 5,6,10,13,15,18 양상추샐러드 1,5,16 명엽채볶음 5,6,13 구이김 5 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 김치찌개 5,6,9,10,13 오징어까스&타르타르소스 1,2,5,6,8,16,17 메추리알장조림 1,5,6,13 호박버섯볶음 5,6,13 한입햇도그&케첩 1,2,5,6,10,12,18 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥 조랭이떡만두국 1,2,5,6,10,13,16 간장불고기 5,6,9,10,13,18 치킨볼튀김 1,2,5,6,12,15,16 도토리묵상추무침 5,6,13 볶음김치 5,6,9 푸딩 2
영 양 성 분	에너지(kcal) 603.05 당질(g) 96.01 단백질(g) 19.66 지질(g) 14.52 비타민A(R.E) 295.48 티아민(mg) 0.20 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 21.65 칼슘(mg) 162.65 철분(mg) 4.85	에너지(kcal) 628.91 당질(g) 92.31 단백질(g) 29.78 지질(g) 16.05 비타민A(R.E) 315.74 티아민(mg) 0.39 리보플라빈(mg) 0.38 비타민C(mg) 32.21 칼슘(mg) 195.33 철분(mg) 4.55	에너지(kcal) 616.75 당질(g) 80.77 단백질(g) 26.50 지질(g) 20.96 비타민A(R.E) 188.93 티아민(mg) 0.93 리보플라빈(mg) 0.29 비타민C(mg) 18.18 칼슘(mg) 243.27 철분(mg) 6.74	에너지(kcal) 624.74 당질(g) 85.82 단백질(g) 23.39 지질(g) 20.35 비타민A(R.E) 272.62 티아민(mg) 1.16 리보플라빈(mg) 0.56 비타민C(mg) 26.28 칼슘(mg) 127.84 철분(mg) 5.20	에너지(kcal) 631.35 당질(g) 84.70 단백질(g) 24.91 지질(g) 20.25 비타민A(R.E) 158.00 티아민(mg) 0.73 리보플라빈(mg) 0.30 비타민C(mg) 11.50 칼슘(mg) 74.99 철분(mg) 4.47

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 : 국내산 김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 고춧가루 : 국내산 오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 국내산 / 콩나물 : 국내산