

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	12월11일(월)	12월12일(화)	12월13일(수)	12월14일(목)	12월15일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 된장찌개 5,6,13 • 오징어나직볶음 5,6,9,13,17,18 • 메추리알새송이조림 1,5,6,13 • 팝콘치킨 1,2,5,6,15,16 • 도통소시지구이 1,5,6,10,16 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 매운카레소스 2,5,6,10,12,16,18 • 한입속돈카츠 2,5,6,10,16 • 실곤약야채무침 5,6,13 • 브로콜리&검은깨소스 1,5,16 • 깍두기 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 닭무국 5,6,13 • 돈육숙주볶음 5,6,9,13,18 • 매콤어묵볶음 5,6,13 • 미트볼강정 5,6,10,12,13,15,16 • 청경채나물 5 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 홍합살미역국 5,6,13,18 • 과일탕수육 5,6,10,12,15 • 고구마닭불고기 5,6,13,15 • 미역줄기볶음 5 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 건새우아욱국 5,6,13 • 연양불고기&데리야끼소스 5,6,10,15,18 • 해물완자조림 5,6,16,17 • 콘샐러드 1,5,16 • 배추김치 6,9 • 오렌지
영 양 성 분	에너지(kcal) 610.53 당질(g) 75.99 단백질(g) 30.27 지질(g) 20.28 비타민A(R.E) 201.24 티아민(mg) 1.81 리보플라빈(mg) 1.08 비타민C(mg) 18.67 칼슘(mg) 151.58 철분(mg) 4.62	에너지(kcal) 636.49 당질(g) 86.17 단백질(g) 18.23 지질(g) 24.94 비타민A(R.E) 324.81 티아민(mg) 0.47 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 61.46 칼슘(mg) 236.35 철분(mg) 4.45	에너지(kcal) 667.86 당질(g) 84.61 단백질(g) 30.46 지질(g) 22.97 비타민A(R.E) 366.29 티아민(mg) 0.82 리보플라빈(mg) 0.36 비타민C(mg) 41.66 칼슘(mg) 117.33 철분(mg) 4.84	에너지(kcal) 626.04 당질(g) 89.20 단백질(g) 29.28 지질(g) 16.46 비타민A(R.E) 194.68 티아민(mg) 1.00 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 24.80 칼슘(mg) 155.35 철분(mg) 5.03	에너지(kcal) 624.27 당질(g) 86.77 단백질(g) 26.17 지질(g) 19.95 비타민A(R.E) 412.21 티아민(mg) 0.93 리보플라빈(mg) 0.34 비타민C(mg) 132.78 칼슘(mg) 264.82 철분(mg) 6.71

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