

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	10월09일(월)	10월10일(화)	10월11일(수)	10월12일(목)	10월13일(금)
중 식		<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 콩나물국 5,6,13 • 제육볶음 5,6,10,13 • 메추리알장조림 1,5,6,13 • 미역맛살볶음 5 • 배추김치 6,9 • 요거트푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치마요덮밥 1,5,6,9,13,16,18 • 도시락김 5 • 단무지 13 • 오렌지주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 소고기미역국 5,6,13,16 • 순살양념치킨 5,6,12,13,15 • 어묵야채볶음 5,6,9,18 • 오이볶음 5,6,13 • 사과잼쿠키 1,2,6 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 김치찌개 5,6,9,10,13 • 한식잡채 5,6,13,9,18 • 산적구이/머스타드 1,5,6,10,15,16,18 • 숙주미나리무침 5 • 감자고로케 1,2,5,6,12 • 배추김치 6,9
영 양 성 분		에너지(kcal) 598.20 당질(g) 76.43 단백질(g) 27.32 지질(g) 19.49 비타민A(R.E) 204.75 티아민(mg) 2.37 리보플라빈(mg) 0.49 비타민C(mg) 17.25 칼슘(mg) 195.79 철분(mg) 5.83	에너지(kcal) 636.46 당질(g) 74.91 단백질(g) 25.41 지질(g) 25.22 비타민A(R.E) 236.00 티아민(mg) 0.32 리보플라빈(mg) 0.44 비타민C(mg) 61.41 칼슘(mg) 70.27 철분(mg) 4.51	에너지(kcal) 611.00 당질(g) 80.91 단백질(g) 27.68 지질(g) 19.54 비타민A(R.E) 102.33 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.21 비타민C(mg) 15.17 칼슘(mg) 214.81 철분(mg) 3.98	에너지(kcal) 637.38 당질(g) 84.47 단백질(g) 19.59 지질(g) 17.36 비타민A(R.E) 209.06 티아민(mg) 0.73 리보플라빈(mg) 0.57 비타민C(mg) 19.92 칼슘(mg) 121.68 철분(mg) 4.41

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

