

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	10월23일(월)	10월24일(화)	10월25일(수)	10월26일(목)	10월27일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 청국장찌개 5,6,9,13 · 연양불고기 5,6,10,15,18 · 맛살계란찜 1,5 · 콘샐러드 1,5,16 · 배추김치 6,9 · 요거바 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치무채국 5,6,9,13 · 닭불고기 5,6,9,13,15,18 · 비엔나야채볶음 5,6,9,10,15,16,18 · 타코야끼 1,2,5,6 · 볶음김치 5,6,9 · 엔요 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 1,2,5,6,9,10,13,18 · 깐쇼새우 5,6,9,12,13 · 동그랑땡조림 5,6,9,10,15,16,18 · 숙갓무침 5,6,13 · 배추김치 6,9 · 자두에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 구수한황태탕 5,6,13 · 과일탕수육 5,6,10,12 · 옛날소시지전 5,6,10 · 브로콜리된장소스 5,6,13 · 배추김치 6,9 · 굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥 1,5,6,15 · 미소된장국 5,6,13 · 단무지 13 · 도시락김 5 · 치킨마요덮밥소스 1,5,6 · 플리또
영 양 성 분	에너지(kcal) 626.10 당질(g) 80.88 단백질(g) 25.43 지질(g) 22.40 비타민A(R.E) 206.90 티아민(mg) 0.81 리보플라빈(mg) 0.43 비타민C(mg) 102.69 칼슘(mg) 197.63 철분(mg) 8.28	에너지(kcal) 610.70 당질(g) 87.36 단백질(g) 29.19 지질(g) 15.63 비타민A(R.E) 71.61 티아민(mg) 2.32 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 28.43 칼슘(mg) 123.17 철분(mg) 5.75	에너지(kcal) 604.91 당질(g) 101.42 단백질(g) 17.55 지질(g) 14.39 비타민A(R.E) 307.32 티아민(mg) 0.32 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 23.38 칼슘(mg) 146.51 철분(mg) 3.75	에너지(kcal) 608.65 당질(g) 93.49 단백질(g) 21.75 지질(g) 16.94 비타민A(R.E) 215.49 티아민(mg) 1.05 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 76.11 칼슘(mg) 203.04 철분(mg) 4.23	에너지(kcal) 637.37 당질(g) 80.46 단백질(g) 27.43 지질(g) 22.23 비타민A(R.E) 288.09 티아민(mg) 0.29 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 7.26 칼슘(mg) 142.07 철분(mg) 5.45

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

