

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	10월16일(월)	10월17일(화)	10월18일(수)	10월19일(목)	10월20일(금)
주 요 식 단	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 홍합미역국 5,6,13,18 · 돼지고기짜장볶음 2,5,6,9,10,15,16,18 · 간pong기 5,6,12,13,15 · 콩나물무침 5 · 배추김치 6,9 · 푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치찌개 6,9,10 · 생선까스/타르타르 1,5,6,16 · 가지두반장볶음 5,6 · 양배추샐러드/키위D 1,5,16 · 구이김 5 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 매콤콩나물국 5,6,13 · 닭불고기 5,6,13,15 · 감자채볶음 5 · 도토리묵/양념장 5,6,13 · 배추김치 6,9 · 요거얌얌 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 순대국 2,5,6,10,16 · 메알비엔나볶음 5,6,9,10,12,15,16,18 · 쥐어채볶음 5,6,13 · 건파래볶음 5 · 깍두기 9 · 파배기 1,2,5,6,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이된장국 5,6,13 · 고추장불고기 5,6,10,13 · 두부강정 5,6,12,13 · 시금치나물 · 배추김치 6,9 · 떠먹는요구르트 2
영 양 성 분	에너지(kcal) 608.27 당질(g) 86.83 단백질(g) 24.73 지질(g) 17.78 비타민A(R.E) 217.77 티아민(mg) 0.85 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 20.26 칼슘(mg) 94.86 철분(mg) 4.46	에너지(kcal) 598.37 당질(g) 79.51 단백질(g) 22.32 지질(g) 20.74 비타민A(R.E) 384.92 티아민(mg) 0.40 리보플라빈(mg) 0.29 비타민C(mg) 27.47 칼슘(mg) 187.34 철분(mg) 4.82	에너지(kcal) 604.35 당질(g) 92.94 단백질(g) 23.17 지질(g) 15.32 비타민A(R.E) 182.33 티아민(mg) 0.27 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 28.01 칼슘(mg) 90.94 철분(mg) 3.66	에너지(kcal) 599.26 당질(g) 86.79 단백질(g) 26.27 지질(g) 16.05 비타민A(R.E) 306.97 티아민(mg) 1.93 리보플라빈(mg) 0.59 비타민C(mg) 16.61 칼슘(mg) 197.82 철분(mg) 7.84	에너지(kcal) 630.86 당질(g) 85.86 단백질(g) 30.69 지질(g) 18.04 비타민A(R.E) 305.00 티아민(mg) 1.06 리보플라빈(mg) 0.56 비타민C(mg) 43.61 칼슘(mg) 281.92 철분(mg) 7.24

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

