

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	9월18일(월)	9월19일(화)	9월20일(수)	9월21일(목)	9월22일(금)
주 요 식 단	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 배추된장국 5,6,13 · 연양식불고기/데리야끼 5,6,15,18 · 햄파리볶음 5,6,10,13 · 콩나물무침 5 · 배추김치 6,9 · 비피더스 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치짜글이 5,6,9,10,13 · 삼치데리야끼 5,6,15,18 · 메추리알고추장조림 1,5,6,13 · 브로콜리된장소스무침 5,6,13 · 콘치즈구이 1,5,16 · 깍두기 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기무국 5,6,13,16 · 사천탕수육 5,6,10,12,13,16 · 순대볶음 5,6,9,18 · 쥐어채볶음 5,6,13 · 배추김치 6,9 · 초코쿠키 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥 1,5,6,15 · 단무지 13 · 도시락김 5 · 사과주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 계란야채국 1,5,6,13 · 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16,13 · 튀김만두 5,6,10,16,18 · 참나물무침 5,6,13 · 배추김치 6,9 · 푸딩 2
영 양 성 분	에너지(kcal) 632.19 당질(g) 85.05 단백질(g) 23.71 지질(g) 22.64 비타민A(R.E) 88.82 티아민(mg) 0.42 리보플라빈(mg) 0.20 비타민C(mg) 28.04 칼슘(mg) 118.99 철분(mg) 6.97	에너지(kcal) 654.89 당질(g) 84.36 단백질(g) 31.32 지질(g) 20.77 비타민A(R.E) 318.83 티아민(mg) 2.15 리보플라빈(mg) 0.63 비타민C(mg) 59.44 칼슘(mg) 171.07 철분(mg) 5.69	에너지(kcal) 658.34 당질(g) 100.15 단백질(g) 27.05 지질(g) 16.63 비타민A(R.E) 176.09 티아민(mg) 0.75 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 23.11 칼슘(mg) 155.44 철분(mg) 4.83	에너지(kcal) 636.51 당질(g) 89.04 단백질(g) 26.19 지질(g) 18.48 비타민A(R.E) 169.25 티아민(mg) 0.32 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 8.64 칼슘(mg) 44.26 철분(mg) 3.27	에너지(kcal) 630.80 당질(g) 82.15 단백질(g) 27.81 지질(g) 21.03 비타민A(R.E) 306.11 티아민(mg) 0.93 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 15.92 칼슘(mg) 85.97 철분(mg) 4.45

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

