

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	9월25일(월)	9월26일(화)	9월27일(수)	9월28일(목)	9월29일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 1,2,5,6,9,10,18 · 함박스테이크/소스 5,6,10,12,15,16,18 · 깐쇼새우 5,6,9,12 · 양상치샐러드 1,5,16 · 구이김 5 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 바지락미역국 5,6,13,18 · 제육볶음 5,6,10,13 · 어묵볶음 5,6,9,10,13,18 · 상추도토리묵무침 5,6,13 · 배추김치 6,9 · 찐고구마 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치찌개 5,6,9,10,13 · 생선까스/타르타르 1,5,6,16 · 명엽채볶음 5,6,13 · 건파래볶음 5 · 배추김치 6,9 · 사과주스 		
영 양 성 분	에너지(kcal) 655.10 당질(g) 94.03 단백질(g) 21.14 지질(g) 21.62 비타민A(R.E) 258.33 티아민(mg) 1.28 리보플라빈(mg) 0.30 비타민C(mg) 21.78 칼슘(mg) 129.42 철분(mg) 4.08	에너지(kcal) 599.88 당질(g) 85.10 단백질(g) 28.35 지질(g) 15.32 비타민A(R.E) 114.19 티아민(mg) 0.73 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 25.96 칼슘(mg) 115.49 철분(mg) 4.98	에너지(kcal) 600.95 당질(g) 79.67 단백질(g) 28.77 지질(g) 17.74 비타민A(R.E) 99.74 티아민(mg) 0.35 리보플라빈(mg) 0.23 비타민C(mg) 16.10 칼슘(mg) 254.66 철분(mg) 6.18		

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

