

## ♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	11월27일(월)	11월28일(화)	11월29일(수)	11월30일(목)	12월01일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 소고기미역국 5,6,13,16</li> <li>· 양념치킨 5,6,13,12,15</li> <li>· 계란야채볶음 1,5</li> <li>· 숙주미나리무침 5</li> <li>· 배추김치 6,9</li> <li>· 떠먹는요거트 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 된장찌개 5,6,13</li> <li>· 간장불고기 5,6,13,9,10,18</li> <li>· 비엔나굴소스볶음 5,6,9,10,15,16,18</li> <li>· 지리아몬드볶음 5</li> <li>· 브로콜리된장무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 돈등뼈감자탕 5,6,9,10,13</li> <li>· 떡갈비 1,5,6,10,12,15,16</li> <li>· 메알고추장조림 1,5,6,13</li> <li>· 도토리묵상추무침 5,6,13</li> <li>· 콘치즈구이 1,2,5,16</li> <li>· 깍두기 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 콘수프 2,5,6,15,16</li> <li>· 등심돈까스&amp;소스 1,2,5,6,10,12,13,16</li> <li>· 양배추샐러드 1,5,16</li> <li>· 모닝빵&amp;딸기잼 1,2,5,6</li> <li>· 배추김치 6,9</li> <li>· 비피더스 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 육개장 5,6,13,16</li> <li>· 춘천식닭갈비 5,6,13,15</li> <li>· 명엽채볶음 5,6,13</li> <li>· 건새우호박볶음 5,6,9,13</li> <li>· 감자고로케&amp;케첩 1,2,5,6,12</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 658.6 당질(g) 92.03 단백질(g) 29.36 지질(g) 19.10 비타민A(R.E) 237.95 티아민(mg) 0.85 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 16.97 칼슘(mg) 120.62 철분(mg) 4.52	에너지(kcal) 681.45 당질(g) 90.55 단백질(g) 31.68 지질(g) 21.28 비타민A(R.E) 123.40 티아민(mg) 2.92 리보플라빈(mg) 0.34 비타민C(mg) 58.26 칼슘(mg) 250.56 철분(mg) 5.71	에너지(kcal) 661.53 당질(g) 80.44 단백질(g) 26.15 지질(g) 25.39 비타민A(R.E) 342.47 티아민(mg) 1.91 리보플라빈(mg) 0.42 비타민C(mg) 30.04 칼슘(mg) 118.80 철분(mg) 4.83	에너지(kcal) 694.44 당질(g) 109.34 단백질(g) 16.82 지질(g) 21.16 비타민A(R.E) 161.36 티아민(mg) 0.20 리보플라빈(mg) 0.11 비타민C(mg) 15.61 칼슘(mg) 78.31 철분(mg) 3.10	에너지(kcal) 650.35 당질(g) 90.36 단백질(g) 30.77 지질(g) 19.44 비타민A(R.E) 315.42 티아민(mg) 0.39 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 26.88 칼슘(mg) 170.52 철분(mg) 4.49

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