

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	11월13일(월)	11월14일(화)	11월15일(수)	11월16일(목)	11월17일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 1,2,5,6,9,10,13,16 · 생선까스&타르타르소스 1,5,6,16 · 쫄면야채무침 5,6,13 · 건파래볶음 5 · 배추김치 6,9 · 비피더스 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 얼갈이된장국 5,6,13 · 닭카레튀김 5,6,13,15 · 계란야채찜 1,5 · 가지나물볶음 5 · 배추김치 6,9 · 초코머핀 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기미역국 5,6,13,16 · 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16 · 비엔나볶음 5,6,9,10,12,15,16,18 · 콩나물무침 5 · 감자고로케 1,2,5,6 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 컵과일 12 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥 5 · 양송이버섯수프 2,5,6,15,16 · 미트볼스파게티 5,6,10,12,15,16 · 샐러드 1,5,16 · 오이피클 · 배추김치 6,9
영 양 성 분	에너지(kcal) 621.92 당질(g) 93.23 단백질(g) 22.84 지질(g) 17.17 비타민A(R.E) 158.57 티아민(mg) 0.33 리보플라빈(mg) 0.21 비타민C(mg) 18.76 칼슘(mg) 193.65 철분(mg) 5.60	에너지(kcal) 610.16 당질(g) 83.81 단백질(g) 27.61 지질(g) 19.28 비타민A(R.E) 242.20 티아민(mg) 0.28 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 23.69 칼슘(mg) 159.59 철분(mg) 4.63	에너지(kcal) 646.79 당질(g) 82.02 단백질(g) 21.10 지질(g) 26.76 비타민A(R.E) 111.61 티아민(mg) 0.54 리보플라빈(mg) 0.19 비타민C(mg) 15.20 칼슘(mg) 91.85 철분(mg) 2.79	에너지(kcal) 98.25 당질(g) 24.81 단백질(g) 1.47 지질(g) 0.41 비타민A(R.E) 132.46 티아민(mg) 0.15 리보플라빈(mg) 0.07 비타민C(mg) 53.52 칼슘(mg) 39.46 철분(mg) 0.49	에너지(kcal) 646.41 당질(g) 106.29 단백질(g) 18.12 지질(g) 18.01 비타민A(R.E) 213.30 티아민(mg) 2.03 리보플라빈(mg) 0.21 비타민C(mg) 24.34 칼슘(mg) 107.64 철분(mg) 3.22

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