

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	9월11일(월)	9월12일(화)	9월13일(수)	9월14일(목)	9월15일(금)
중 학 생	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 바지락미역국 5,6,13,18 · 간장찜닭 5,6,9,13,15,18 · 비엔나굴소스볶음 5,6,9,10,15,16,18 · 진미채무침 5,6,13,17 · 배추김치 6,9 · 오렌지주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이된장국 5,6,13 · 콩나물불고기 5,6,10,13 · 명란계란찜 1,5 · 치커리유자청무침 5,6,13 · 타코야끼 1,5,6,15,18 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치무채국 5,6,9,13 · 찰떡궁합떡갈비 1,5,6,10,15,16,18 · 어묵바/머스타드 1,5,6,8 · 감자샐러드 1,5,16 · 실곤약야채무침 5,6,13 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 실파계란국 1,5,6,13 · 닭강정 5,6,13,15 · 두부구이/양념장 5,6,13 · 동부묵김가루무침 5 · 콘샐러드 1,5,16 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 1,2,5,6,9,10,18 · 생선까스/타르타르 1,5,6,16 · 메추리알장조림 1,5,6,13 · 콩나물미나리무침 5 · 깍두기 6,9 · 무지개떡
영 양 성 분	에너지(kcal) 635.74 당질(g) 92.48 단백질(g) 34.54 지질(g) 14.28 비타민A(R.E) 323.55 티아민(mg) 2.45 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 75.33 칼슘(mg) 151.80 철분(mg) 5.53	에너지(kcal) 626.6 당질(g) 82.58 단백질(g) 29.82 지질(g) 18.86 비타민A(R.E) 185.28 티아민(mg) 0.94 리보플라빈(mg) 0.41 비타민C(mg) 23.88 칼슘(mg) 147.11 철분(mg) 4.66	에너지(kcal) 614.45 당질(g) 86.41 단백질(g) 20.96 지질(g) 20.68 비타민A(R.E) 147.94 티아민(mg) 0.73 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 122.43 칼슘(mg) 203.09 철분(mg) 4.02	에너지(kcal) 626.27 당질(g) 95.07 단백질(g) 29.82 지질(g) 14.19 비타민A(R.E) 231.73 티아민(mg) 0.81 리보플라빈(mg) 0.50 비타민C(mg) 106.71 칼슘(mg) 210.32 철분(mg) 5.65	에너지(kcal) 635.86 당질(g) 91.44 단백질(g) 25.60 지질(g) 18.29 비타민A(R.E) 275.01 티아민(mg) 1.84 리보플라빈(mg) 0.44 비타민C(mg) 22.61 칼슘(mg) 166.67 철분(mg) 5.14

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

