

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	10월02일(월)	10월03일(화)	10월04일(수)	10월05일(목)	10월06일(금)
중 식			<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부김치국 5,6,9,13 · 떡갈비구이 1,5,6,10,12,15,16 · 계란야채찜 1,5 · 양배추쌈&쌈장 5,6,13 · 배추김치 6,9 · 샤인머스켓주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 바몬드카레 2,5,6,10,12,15,16 · 등심돈까스 1,2,5,6,10 · 마카로니샐러드 1,5,16 · 비엔나굴소스볶음 5,6,9,10,15,16,18 · 배추김치 6,9 · 짜요짜요 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 어묵탕 5,6,13 · 닭불고기 5,6,13,15 · 만두강정 5,6,10,12,13 · 콩나물미나리무침 5 · 배추김치 6,9 · 초코쿠키 1,2,5,6
영 양 성 분			에너지(kcal) 617.42 당질(g) 89.12 단백질(g) 22.38 지질(g) 18.39 비타민A(R.E) 189.45 티아민(mg) 0.19 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 31.53 칼슘(mg) 168.49 철분(mg) 3.37	에너지(kcal) 628.58 당질(g) 87.27 단백질(g) 18.29 지질(g) 23.25 비타민A(R.E) 200.15 티아민(mg) 2.30 리보플라빈(mg) 0.15 비타민C(mg) 15.21 칼슘(mg) 101.15 철분(mg) 2.61	에너지(kcal) 610.49 당질(g) 89.52 단백질(g) 30.13 지질(g) 14.69 비타민A(R.E) 121.59 티아민(mg) 0.35 리보플라빈(mg) 0.34 비타민C(mg) 23.11 칼슘(mg) 195.48 철분(mg) 4.01

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

