

## ♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	11월20일(월)	11월21일(화)	11월22일(수)	11월23일(목)	11월24일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 미소된장국 5,6,13</li> <li>· 연양불고기&amp;데리야끼 5,6,10,15,18</li> <li>· 소시지마늘쫀볶음 2,5,6,10,13,15,16</li> <li>· 잡채말이어묵 5,6,13</li> <li>· 콘샐러드 1,5,16</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 김치어묵탕 5,6,9,13</li> <li>· 어니언치킨까스 1,2,5,6,15,16</li> <li>· 메추리알장조림 1,5,6,13</li> <li>· 오이초무침 5,6,13</li> <li>· 쥐어채무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 구수한황태탕 5,6,13</li> <li>· 제육볶음 5,6,10,13</li> <li>· 해물완자&amp;머스타드 1,5,6,16,17</li> <li>· 만두강정 5,6,10,13</li> <li>· 콩나물무침 5</li> <li>· 깍두기 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 김치찌개 5,6,9,10,13</li> <li>· 사천식당수육 5,6,9,10,15,18</li> <li>· 계란야채찜 5</li> <li>· 비엔나케찹범벅 5,6,10,12,15,16</li> <li>· 건파래볶음 5</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 얼큰콩나물국 5,6,13</li> <li>· 새우까스&amp;머스타드 1,5,6,9,17</li> <li>· 오리훈제굴소스볶음 5,6,9,13,18</li> <li>· 두부구이&amp;양념장 5,6,13</li> <li>· 배추김치 6,9</li> <li>· 초코쿠키 1,2,5,6</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 643.22 당질(g) 82.79 단백질(g) 25.84 지질(g) 23.34 비타민A(R.E) 41.92 티아민(mg) 0.82 리보플라빈(mg) 0.26 비타민C(mg) 96.59 칼슘(mg) 139.85 철분(mg) 6.05	에너지(kcal) 624.44 당질(g) 78.94 단백질(g) 32.67 지질(g) 19.21 비타민A(R.E) 306.88 티아민(mg) 1.81 리보플라빈(mg) 0.46 비타민C(mg) 21.45 칼슘(mg) 290.24 철분(mg) 5.01	에너지(kcal) 646.01 당질(g) 79.46 단백질(g) 34.68 지질(g) 20.85 비타민A(R.E) 92.26 티아민(mg) 0.94 리보플라빈(mg) 0.46 비타민C(mg) 18.68 칼슘(mg) 114.16 철분(mg) 4.78	에너지(kcal) 638.77 당질(g) 82.75 단백질(g) 23.81 지질(g) 23.29 비타민A(R.E) 277.90 티아민(mg) 0.70 리보플라빈(mg) 0.32 비타민C(mg) 20.44 칼슘(mg) 149.20 철분(mg) 5.88	에너지(kcal) 638.71 당질(g) 95.06 단백질(g) 25.80 지질(g) 17.64 비타민A(R.E) 151.06 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.19 비타민C(mg) 12.13 칼슘(mg) 181.69 철분(mg) 4.25

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