

♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	9월04일(월)	9월05일(화)	9월06일(수)	9월07일(목)	9월08일(금)
중 학 생	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물맑은국 5,6,13 · 사태김치찜 5,6,9,10,13 · 계란야채볶음 1,5 · 오이초무침 5,6,13 · 배추김치 6,9 · 미니핫도그 1,2,5,6,10,12,18 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기미역국 5,6,13,16 · 닭불고기 5,6,13,15 · 떡강정 5,6,12,13 · 김잡채말이 5,6,13 · 볶음김치 5,6,9 · 푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 바몬드카레 2,5,6,10,12 · 등심돈까스 1,2,5,6,10,12,13,16 · 콘샐러드 1,5,16 · 단무지무침 13 · 배추김치 6,9 · 방울토마토 12 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 된장찌개 5,6,13 · 오리훈제볶음5,6,9,13,18 · 씀무무침 13 · 미트볼강정 5,6,10,13,15,16 · 구이김 5 · 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 어묵탕 5,6,13 · 간장불고기 5,6,10,13 · 깻쇼새우 5,6,9,12,13 · 콩나물무침 5 · 깻두기 6,9 · 프로바이오틱 2
영 양 성 분	에너지(kcal) 600.41 당질(g) 76.00 단백질(g) 24.19 지질(g) 21.34 비타민A(R.E) 271.17 티아민(mg) 0.68 리보플라빈(mg) 0.45 비타민C(mg) 25.68 칼슘(mg) 211.69 철분(mg) 4.23	에너지(kcal) 625.26 당질(g) 100.92 단백질(g) 24.72 지질(g) 13.01 비타민A(R.E) 87.04 티아민(mg) 0.24 리보플라빈(mg) 0.18 비타민C(mg) 14.10 칼슘(mg) 79.58 철분(mg) 3.73	에너지(kcal) 605.04 당질(g) 95.61 단백질(g) 19.17 지질(g) 15.30 비타민A(R.E) 374.38 티아민(mg) 0.92 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 114.36 칼슘(mg) 117.82 철분(mg) 4.47	에너지(kcal) 605.78 당질(g) 85.64 단백질(g) 29.83 지질(g) 16.27 비타민A(R.E) 299.24 티아민(mg) 0.28 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 28.92 칼슘(mg) 186.71 철분(mg) 5.22	에너지(kcal) 625.97 당질(g) 99.25 단백질(g) 26.80 지질(g) 13.44 비타민A(R.E) 112.52 티아민(mg) 0.79 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 20.12 칼슘(mg) 161.01 철분(mg) 3.91

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