

## ♥ 중앙초등학교 식단표 ♥

	12월04일(월)	12월05일(화)	12월06일(수)	12월07일(목)	12월08일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 김치찌개 6,9,10,13</li> <li>· 떡갈비 1,5,6,10,12,15,16</li> <li>· 계란맛살찜 1,5,6,8</li> <li>· 어묵강정 5,6,13</li> <li>· 오이초무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 어묵탕 5,6,13</li> <li>· 카레양념치킨 2,5,6,12,13,15,16,18</li> <li>· 쫄면무침 5,6,13</li> <li>· 비엔나굴소스볶음 5,6,9,10,15,16,18</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 조랭이떡국 1,5,6,13</li> <li>· 볶음짜장 2,5,6,10</li> <li>· 튀김만두 5,6,10</li> <li>· 단무지 13</li> <li>· 배추김치 6,9</li> <li>· 요거트푸딩 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 소고기미역국 5,6,13,16</li> <li>· 제육볶음 5,6,10,13</li> <li>· 감자고로케 1,2,5,6,12</li> <li>· 메추리알장조림 1,5,6,13</li> <li>· 건파래볶음 5</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 부대찌개 1,2,5,6,9,10,16</li> <li>· 사천탕수육 5,6,9,10,12,15,18</li> <li>· 떡어묵볶음 2,5,6,9,18</li> <li>· 콘치즈구이 1,2,5,6,16</li> <li>· 치커리유자무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 6,9</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 659.29 당질(g) 86.16 단백질(g) 26.98 지질(g) 22.01 비타민A(R.E) 278.11 티아민(mg) 0.39 리보플라빈(mg) 0.33 비타민C(mg) 21.08 칼슘(mg) 231.99 철분(mg) 3.98	에너지(kcal) 644.81 당질(g) 84.33 단백질(g) 26.61 지질(g) 22.09 비타민A(R.E) 158.85 티아민(mg) 1.44 리보플라빈(mg) 0.23 비타민C(mg) 20.24 칼슘(mg) 172.61 철분(mg) 3.93	에너지(kcal) 636.73 당질(g) 92.88 단백질(g) 22.15 지질(g) 18.91 비타민A(R.E) 327.76 티아민(mg) 0.39 리보플라빈(mg) 0.23 비타민C(mg) 38.67 칼슘(mg) 144.06 철분(mg) 5.44	에너지(kcal) 645.68 당질(g) 76.51 단백질(g) 27.10 지질(g) 25.03 비타민A(R.E) 238.13 티아민(mg) 2.31 리보플라빈(mg) 0.47 비타민C(mg) 18.73 칼슘(mg) 110.61 철분(mg) 6.02	에너지(kcal) 672.62 당질(g) 104.88 단백질(g) 21.58 지질(g) 18.88 비타민A(R.E) 266.31 티아민(mg) 2.13 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 33.09 칼슘(mg) 137.19 철분(mg) 4.10

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