

## ♥ 양지초등학교 식단표 ♥

	9월12일(월)	9월13일(화)	9월14일(수)	9월15일(목)	9월16일(금)
중 식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 유부된장국 5,6,13</li> <li>· 떡갈비스테이크 5,6,10,12,13,15</li> <li>· 비엔나야채볶음 5,6,10,13,15,16</li> <li>· 단무지무침 13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 플리또</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>· 왕만두/간장 5,6,10,13,16</li> <li>· 계절나물</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 떠먹는요구르트 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 어묵탕 5,6,13</li> <li>· 순살양념치킨 5,6,13,15</li> <li>· 두부구이/양념장 5,6,13</li> <li>· 계절나물</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 요거얌얌 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 청국장찌개 5,6,13</li> <li>· 오리훈제볶음 5,6,13</li> <li>· 탕수육/소스 1,5,6,10,13</li> <li>· 숙주검은깨무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 푸딩</li> </ul>
영 양 성 분		에너지(kcal) 789.57 당질(g) 92.31 단백질(g) 20.25 지질(g) 37.44 비타민A(R.E) 176.99 티아민(mg) 2.36 리보플라빈(mg) 0.18 비타민C(mg) 40.66 칼슘(mg) 145.26 철분(mg) 4.46	에너지(kcal) 784.06 당질(g) 95.69 단백질(g) 31.47 지질(g) 30.66 비타민A(R.E) 186.61 티아민(mg) 2.14 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 34.38 칼슘(mg) 290.35 철분(mg) 4.46	에너지(kcal) 746.86 당질(g) 107.19 단백질(g) 30.57 지질(g) 22.35 비타민A(R.E) 184.73 티아민(mg) 0.33 리보플라빈(mg) 0.42 비타민C(mg) 27.91 칼슘(mg) 186.43 철분(mg) 5.15	에너지(kcal) 729.56 당질(g) 80.35 단백질(g) 20.88 지질(g) 36.47 비타민A(R.E) 259.23 티아민(mg) 1.86 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 37.23 칼슘(mg) 94.00 철분(mg) 3.52

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)	신동진쌀 : 국내산 김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 고춧가루 : 국내산/중국산 오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 외국산(미국, 캐나다, 호주 등)/ 콩나물 : 국내산