

## ♥ 양지초등학교 식단표 ♥

	10월03일(월)	10월04일(화)	10월05일(수)	10월06일(목)	10월07일(금)
중 식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 유부된장국 5,6,12</li> <li>· 연양식불고기/데리 5,6,10,13,15,18</li> <li>· 맛살케찹볶음 5,6,8,12,13</li> <li>· 숙주나물무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 요거얌얌 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 콩나물맑은국</li> <li>· 닭불고기 5,6,13,15</li> <li>· 해물탕수 5,6,13,16,17</li> <li>· 파래볶음 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 츄러스 1,2,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 백두부찌개 5,6,13</li> <li>· 오리불고기 5,6,13</li> <li>· 왕찐만두 5,6,10,13,16</li> <li>· 계절나물</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 요구르트 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 소고기두부국 5,6,13,16</li> <li>· 오징어까스 5,6,13,16,17</li> <li>· 어묵야채볶음 5,6,9,13,18</li> <li>· 상추부추겉절이 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 쿠키 1,5,6,13</li> </ul>
영 양 성 분		에너지(kcal) 740.27 당질(g) 84.12 단백질(g) 27.95 지질(g) 31.35 비타민A(R.E) 228.19 티아민(mg) 2.29 리보플라빈(mg) 0.49 비타민C(mg) 30.76 칼슘(mg) 167.53 철분(mg) 4.58	에너지(kcal) 711.66 당질(g) 80.36 단백질(g) 26.49 지질(g) 31.59 비타민A(R.E) 114.05 티아민(mg) 0.28 리보플라빈(mg) 0.29 비타민C(mg) 14.04 칼슘(mg) 95.46 철분(mg) 3.42	에너지(kcal) 749.73 당질(g) 82.26 단백질(g) 45.83 지질(g) 25.71 비타민A(R.E) 234.25 티아민(mg) 0.73 리보플라빈(mg) 0.35 비타민C(mg) 19.61 칼슘(mg) 141.59 철분(mg) 6.22	에너지(kcal) 744.94 당질(g) 98.47 단백질(g) 28.71 지질(g) 25.70 비타민A(R.E) 57.22 티아민(mg) 2.74 리보플라빈(mg) 0.19 비타민C(mg) 14.87 칼슘(mg) 260.24 철분(mg) 4.50

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	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