

## ♥ 양지초등학교 식단표 ♥

	10월31일(월)	11월01일(화)	11월02일(수)	11월03일(목)	11월04일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 미소된장국 5,6,13</li> <li>· 함박스테이크/소스 1,2,5,6,10,12,13,15,16</li> <li>· 맛살채소볶음 1,5,6,8,13</li> <li>· 숙주나물</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 꼬마찜빵 5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 바몬드카레 1,5,6,12,16,18</li> <li>· 너비아니구이 2,5,6,10,12,15,16</li> <li>· 비엔나볶음 5,6,13,15</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 미니머핀 1,2,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 소고기두부무국 5,6,13,16</li> <li>· 깐풍기 5,6,13,15</li> <li>· 마늘빵 2,5,6</li> <li>· 특수야채샐러드/오리엔탈 5,6,12,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 이오 2,5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 순두부찌개 5,6,9,10,13</li> <li>· 돈육불고기 5,6,10,13</li> <li>· 해물완자조림 1,5,6,9,13,17,18</li> <li>· 건파래볶음 5</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 마들렌 1,2,5,6,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 김치찌개 5,6,9,10,13</li> <li>· 치킨까스/머스타드 1,2,5,6,15,16</li> <li>· 모듬어묵볶음 5,6,13</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 굴</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 707.41 당질(g) 108.75 단백질(g) 28.16 지질(g) 17.33 비타민A(R.E) 91.98 티아민(mg) 0.37 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 23.46 칼슘(mg) 227.27 철분(mg) 5.20	에너지(kcal) 701.56 당질(g) 103.78 단백질(g) 19.74 지질(g) 23.39 비타민A(R.E) 429.62 티아민(mg) 2.36 리보플라빈(mg) 0.20 비타민C(mg) 22.78 칼슘(mg) 104.01 철분(mg) 4.10	에너지(kcal) 713.58 당질(g) 95.71 단백질(g) 29.75 지질(g) 22.85 비타민A(R.E) 253.60 티아민(mg) 0.31 리보플라빈(mg) 0.43 비타민C(mg) 30.01 칼슘(mg) 148.72 철분(mg) 115.18	에너지(kcal) 706.80 당질(g) 89.10 단백질(g) 36.18 지질(g) 23.97 비타민A(R.E) 270.15 티아민(mg) 0.62 리보플라빈(mg) 0.26 비타민C(mg) 19.04 칼슘(mg) 183.74 철분(mg) 8.26	에너지(kcal) 718.57 당질(g) 102.38 단백질(g) 34.07 지질(g) 20.69 비타민A(R.E) 295.71 티아민(mg) 1.13 리보플라빈(mg) 0.94 비타민C(mg) 77.73 칼슘(mg) 150.11 철분(mg) 8.22

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