

♥ 양지초등학교 식단표 ♥

	10월24일(월)	10월25일(화)	10월26일(수)	10월27일(목)	10월28일(금)
개 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 미소된장국 5,6,13 • 오징어까스/타르타르 1,2,5,6,13,16,17 • 비엔나야채굴소스볶음 5,6,9,10,13,18 • 숙주나물 5,6,13 • 배추김치 9,13 • 푸딩 1,2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 닭볶음탕 5,6,13,15 • 메알당근조림 1,5,6,13 • 지리아몬드볶음 5,6,13 • 미니잡채말이 5,6,8,10,13,16 • 배추김치 9,13 • 츄로스 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 맑은콩나물국 5,6,13 • 돼지고기사태찜 5,6,10,13 • 불어묵조림 1,5,6,13 • 상추오이겉절이 5,6,13 • 배추김치 9,13 • 프로바이오틱스 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 짬뽕국 5,6,13,15,17,18 • 볶음짜장 5,6,10,13 • 과일탕수육/소스 1,5,6,10,12,13,14,15 • 단무지무침 5,6,13 • 배추김치 9,13 • 떠먹는요구르트 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 어묵국 1,2,5,6,10,12,13,14,15,17 • 오리훈제볶음 • 도토리묵김가루무침 5,6,13 • 감자채햄볶음 1,2,5,6,10,13,15,16 • 배추김치 9,13 • 미니머핀 1,2,5,6
영 양 성 분	에너지(kcal) 693.19 당질(g) 81.7 단백질(g) 19.42 지질(g) 32.17 비타민A(R.E) 40.08 티아민(mg) 2.25 리보플라빈(mg) 0.15 비타민C(mg) 13.16 칼슘(mg) 159.76 철분(mg)2.84	에너지(kcal) 722.86 당질(g) 115.47 단백질(g) 22.57 지질(g) 20.16 비타민A(R.E) 649.95 티아민(mg) 0.32 리보플라빈(mg) 0.32 비타민C(mg) 9.46 칼슘(mg) 250.06 철분(mg)4.93	에너지(kcal) 711.92 당질(g) 88.36 단백질(g) 21.14 지질(g) 30.64 비타민A(R.E) 227.58 티아민(mg) 0.54 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 21.56 칼슘(mg) 158.88 철분(mg)3.39	에너지(kcal) 731.59 당질(g) 90.05 단백질(g) 34.58 지질(g) 25.56 비타민A(R.E) 369.80 티아민(mg) 1.44 리보플라빈(mg) 0.34 비타민C(mg) 37.70 칼슘(mg) 184.49 철분(mg)6.87	에너지(kcal) 718.62 당질(g) 92.72 단백질(g) 36.22 지질(g) 23.91 비타민A(R.E) 588.46 티아민(mg) 0.55 리보플라빈(mg) 1.07 비타민C(mg) 57.2 칼슘(mg) 271.47 철분(mg)6.60

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)야황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴,전복,홍합포함) (19)젓	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