

## ♥ 양지초등학교 식단표 ♥

	10월10일(월)	10월11일(화)	10월12일(수)	10월13일(목)	10월14일(금)
중 식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 미소된장국 5,6,13</li> <li>· 간장불고기 5,6,10,13</li> <li>· 비엔나볶음 5,6,9,10,13,15,16,18</li> <li>· 오이부추무침 5,6,13</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>· 크림스프 2,5,6,13,15,16</li> <li>· 등심돈까스/소스 1,2,5,6,10,12,13,16,18</li> <li>· 모닝빵/딸기잼 1,2,5,6</li> <li>· 단무지무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 요구르트 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 육개장 5,6,13,16</li> <li>· 사천식당수육 5,6,10,13,15</li> <li>· 메알장조림 1,5,6,13</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>· 돈육김치조림 5,6,9,10,13</li> <li>· 만두강정 5,6,10,13,16</li> <li>· 감자채볶음 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 플리또</li> </ul>
영 양 성 분		에너지(kcal) 686.73 당질(g) 43.24 단백질(g) 31.73 지질(g) 44.19 비타민A(R.E) 224.49 티아민(mg) 2.72 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 25.23 칼슘(mg) 251.41 철분(mg) 3.83	에너지(kcal) 791.06 당질(g) 120.37 단백질(g) 23.88 지질(g) 24.70 비타민A(R.E) 328.84 티아민(mg) 0.60 리보플라빈(mg) 0.63 비타민C(mg) 36.77 칼슘(mg) 300.51 철분(mg) 4.61	에너지(kcal) 693.54 당질(g) 92.00 단백질(g) 28.90 지질(g) 23.44 비타민A(R.E) 235.29 티아민(mg) 2.29 리보플라빈(mg) 0.54 비타민C(mg) 17.77 칼슘(mg) 92.20 철분(mg) 4.78	에너지(kcal) 773.48 당질(g) 83.37 단백질(g) 32.59 지질(g) 33.18 비타민A(R.E) 167.11 티아민(mg) 1.21 리보플라빈(mg) 0.42 비타민C(mg) 39.89 칼슘(mg) 245.25 철분(mg) 5.38

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