

## ♥ 양지초등학교 식단표 ♥

	10월17일(월)	10월18일(화)	10월19일(수)	10월20일(목)	10월21일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 대구탕 5,6,13</li> <li>· 제육볶음 5,6,10,13</li> <li>· 한식잡채 5,6,13</li> <li>· 콩나물무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 요거남남 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 얼갈이된장국 5,6,13</li> <li>· 떡갈비/스테이크소스 5,6,10,12,13,15</li> <li>· 양배추쌈/쌈장무침 5,6,13</li> <li>· 단무지무침</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 엔요 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 부대찌개 1,5,6,10,13</li> <li>· 어묵바구이/케찹 5,6,8,12,13</li> <li>· 계절나물</li> <li>· 진미채검은콩무침 5,6,13,17</li> <li>· 깍두기 9.13</li> <li>· 카스텔라 1,2,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 오징어무국 5,6,13,17</li> <li>· 닭불고기 5,6,13,15</li> <li>· 감자고로케 5,6,13</li> <li>· 치커리사과무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 오렌지주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 참치찌개 5,6,13</li> <li>· 계란맛살찜 1,5,6,8,13</li> <li>· 부들어묵파리볶음 5,6,13</li> <li>· 건파래볶음 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 초코쿠키 1,2,4,5,6,10,12</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 784.98 당질(g) 87.75 단백질(g) 44.52 지질(g) 27.66 비타민A(R.E) 230.73 티아민(mg) 2.22 리보플라빈(mg) 0.69 비타민C(mg) 27.76 칼슘(mg) 132.18 철분(mg) 5.29	에너지(kcal) 678.98 당질(g) 88.64 단백질(g) 26.05 지질(g) 32.18 비타민A(R.E) 109.86 티아민(mg) 0.20 리보플라빈(mg) 0.55 비타민C(mg) 43.13 칼슘(mg) 193.67 철분(mg) 3.48	에너지(kcal) 738.17 당질(g) 114.5 단백질(g) 35.82 지질(g) 14.92 비타민A(R.E) 268.34 티아민(mg) 0.42 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 18.52 칼슘(mg) 148.32 철분(mg) 4.92	에너지(kcal) 750.09 당질(g) 85.17 단백질(g) 30.25 지질(g) 31.47 비타민A(R.E) 130.89 티아민(mg) 0.24 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 26.15 칼슘(mg) 107.77 철분(mg) 3.21	에너지(kcal) 726.31 당질(g) 83.34 단백질(g) 32.65 지질(g) 28.73 비타민A(R.E) 247.89 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.42 비타민C(mg) 27.48 칼슘(mg) 144.51 철분(mg) 5.35

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