

♥ 양지초등학교 식단표 ♥

	9월19일(월)	9월20일(화)	9월21일(수)	9월22일(목)	9월23일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 된장찌개 5,6,13 · 간장불고기 5,6,10,13 · 메알비엔나케첩볶음 1,5,6,10,12,13,15 · 콘치즈구이 2,6,13 · 배추김치 9,13 · 쿼피스 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루밥 · 크림스프 2,5,6,13,15,16 · 등심돈까스/소스 1,2,5,6,10,12,16 · 모듬샐러드 1,5,6,16 · 단무지무침 · 배추김치 9,13 · 요구르트 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 설렁탕 2,5,6,10,16 · 고기찜만두 5,6,10 · 숙주검은깨무침 5,6,13 · 방울토마토샐러드 5,6,12,13 · 배추김치 9,13 · 요거트푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물맑은국 · 오징어불고기 5,6,13,17 · 잡채말이 5,6,13,16 · 계절나물 · 배추김치 9,13 · 계절과일 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치찌개 5,6,9,10,13 · 계란맛살찜 1,5,6,8,13 · 불어묵마늘쫄볶음 5,6,9,13,18 · 계절나물 · 나박김치 9,13 · 우리밀마들렌 1,2,5,6,13
영 양 성 분	에너지(kcal) 765.84 당질(g) 105.60 단백질(g) 30.80 지질(g) 24.17 비타민A(R.E) 355.15 티아민(mg) 4.09 리보플라빈(mg) 0.45 비타민C(mg) 86.68 칼슘(mg) 204.19 철분(mg) 5.74	에너지(kcal) 754.11 당질(g) 96.42 단백질(g) 16.64 지질(g) 34.15 비타민A(R.E) 82.71 티아민(mg) 0.19 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 13.37 칼슘(mg) 92.42 철분(mg) 2.93	에너지(kcal) 685.07 당질(g) 110.92 단백질(g) 34.17 지질(g) 12.06 비타민A(R.E) 84.84 티아민(mg) 0.16 리보플라빈(mg) 0.17 비타민C(mg) 7.80 칼슘(mg) 101.94 철분(mg) 4.94	에너지(kcal) 673.20 당질(g) 113.03 단백질(g) 21.15 지질(g) 16.24 비타민A(R.E) 88.24 티아민(mg) 1.71 리보플라빈(mg) 1.71 비타민C(mg) 12.95 칼슘(mg) 70.24 철분(mg) 3.74	에너지(kcal) 627.83 당질(g) 72.66 단백질(g) 26.33 지질(g) 25.04 비타민A(R.E) 249.58 티아민(mg) 0.45 리보플라빈(mg) 0.51 비타민C(mg) 26.44 칼슘(mg) 205.98 철분(mg) 4.04

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