

♥ 식단표 ♥

| | 9월23일(월) | 9월24일(화) | 9월25일(수) | 9월26일(목) | 9월27일(금) |
|------------------|---|--|--|--|---|
| 중 식 | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 카레 2,5,6,10,12,16,18 · 청파레오징어까스/타르소스 1,5,6,16,17 · 돼지갈비찜 5,6,10 · 호박느타리볶음 5,6 · 배추김치 6,9 · 초코쿠키 1,2,5,6 | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기무국 5,6,16 · 해물우동 5,6,9,15,17,18 · 맛살계란찜 1,5,6 · 도라지오이무침 5,6 · 배추김치 6,9 · 감자튀김/케첩 5,6,12 · 사과주스(지역가공식품) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부된장국 5,6 · 양념치킨 5,6,12,15 · 소시지볶음 2,5,6,9,10,15,16,18 · 지리파프리카볶음 5,6 · 청경채무침 · 배추김치 6,9 | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치무채국 6,9 · 미트스파게티 2,5,6,10,12 · 계란부추볶음 1,5 · 가지구이무침 5,6 · 배추김치 6,9 · 타코야끼 1,5,6,17 · 우담요구르트 2.(지역가공식품) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물국 5,6 · 연양불고기/데리소스 5,6,10,15,18 · 만두강정 5,6,10,12 · 양배추샐러드 1,5,16 · 배추김치 6,9 · 포도 |
| 영 양 성 분 | 에너지(kcal) 715.87 당질(g) 94.68 단백질(g) 21.45 지질(g) 27.74 비타민A(R.E) 247.62 티아민(mg) 0.82 리보플라빈(mg) 0.33 비타민C(mg) 25.29 칼슘(mg) 57.98 철분(mg) 2.94 | 에너지(kcal) 731.40 당질(g) 111.72 단백질(g) 29.89 지질(g) 17.30 비타민A(R.E) 233.74 티아민(mg) 0.39 리보플라빈(mg) 0.34 비타민C(mg) 26.98 칼슘(mg) 174.45 철분(mg) 4.64 | 에너지(kcal) 700.18 당질(g) 95.00 단백질(g) 34.89 지질(g) 19.73 비타민A(R.E) 207.70 티아민(mg) 2.07 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 38.08 칼슘(mg) 261.27 철분(mg) 5.12 | 에너지(kcal) 691.96 당질(g) 109.62 단백질(g) 23.09 지질(g) 18.90 비타민A(R.E) 194.71 티아민(mg) 0.47 리보플라빈(mg) 0.30 비타민C(mg) 24.17 칼슘(mg) 140.66 철분(mg) 4.22 | 에너지(kcal) 678.16 당질(g) 91.62 단백질(g) 20.45 지질(g) 26.24 비타민A(R.E) 94.12 티아민(mg) 0.39 리보플라빈(mg) 0.15 비타민C(mg) 13.12 칼슘(mg) 71.20 철분(mg) 7.16 |

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 | 쌀 : 국내산 김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 고춧가루 : 국내산 오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 국내산 |