

♥ 식단표 ♥

	10월07일(월)	10월08일(화)	10월09일(수)	10월10일(목)	10월11일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 고추장찌개 5.6 • 삼치데리야끼 5,6,7 • 소시지마늘쫀 5,6,10 • 콩나물무침 5 • 배추김치 6,9 • 아몬드쿠키 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 볶음짜장 5,6,16 • 깐풍기 2,5,6,9,12,15,18 • 만두 5,6,10,12 • 팔보채 5,6,9,17,18 • 단무지 • 배추김치 6,9 		<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 수육국밥 5,6,10 • 오징어불고기 5,6,8,9,10,17 • 청포묵무침 5,6 • 미트볼강정 5,6,10 • 배추김치 6,9 • 구이김 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 해물순두부찌개 5,6,9,17,18 • 간장불고기 5,6,9,10,16,18 • 매콤볼어묵 5,6,9,17,19 • 피자카츠/케찹1,2,5,6,10,12,16 • 배추김치 6,9 • 오렌지
영 양 성 분	에너지(kcal) 688.54 당질(g) 94.69 단백질(g) 29.75 지질(g) 21.51 비타민A(R.E) 119.74 티아민(mg) 0.63 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 30.58 칼슘(mg) 167.26 철분(mg) 5.23	에너지(kcal) 712.41 당질(g) 93.93 단백질(g) 22.49 지질(g) 21.54 비타민A(R.E) 271.31 티아민(mg) 1.25 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 86.97 칼슘(mg) 95.47 철분(mg) 4.41		에너지(kcal) 697.72 당질(g) 92.67 단백질(g) 37.05 지질(g) 18.96 비타민A(R.E) 256.47 티아민(mg) 0.72 리보플라빈(mg) 0.62 비타민C(mg) 14.36 칼슘(mg) 87.39 철분(mg) 4.64	에너지(kcal) 712.65 당질(g) 97.94 단백질(g) 33.92 지질(g) 21.59 비타민A(R.E) 187.48 티아민(mg) 1.78 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 64.12 칼슘(mg) 177.77 철분(mg) 4.76

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

