

## ♥ 식단표 ♥

	10월14일(월)	10월15일(화)	10월16일(수)	10월17일(목)	10월18일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 된장찌개 5,6</li> <li>• 연양불고기/데리소스 5,6,10,15</li> <li>• 계란맛살찜 1,5,6</li> <li>• 브로콜리굴소스볶음 5,6,9,18</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 초코머핀 1,2,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 순대국 5,6,10</li> <li>• 떡볶이 5,6</li> <li>• 코다리살강정 5,6,7,13</li> <li>• 김말이튀김 5,6,16</li> <li>• 콩나물무침 5,6</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 사과주스-(지역산가공품)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 버섯된장국 5,6</li> <li>• 돈육불고기 5,6,9,10,18</li> <li>• 해물완자/머스타드1,5,6,16,17</li> <li>• 메추리알조림 1,5,6</li> <li>• 치커리유자청무침 5,6</li> <li>• 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 콘수프 2,5,6</li> <li>• 등심돈까스5,6,10,12,13,16,18</li> <li>• 치즈번 1,2,5,6</li> <li>• 모듬샐러드 5,6,10</li> <li>• 김자반 5,6</li> <li>• 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 소고기미역국 5,6,16</li> <li>• 새우튀김 5,6,9</li> <li>• 비엔나볶음 5,6,10,15,16</li> <li>• 무채간장초절임</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 포도</li> <li>• 우리밀쿠키 1.2.6(지역산가공품)</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 722.64 당질(g) 91.23 단백질(g) 35.55 지질(g) 22.81 비타민A(R.E) 389.41 티아민(mg) 0.54 리보플라빈(mg) 0.51 비타민C(mg) 61.87 칼슘(mg) 252.23 철분(mg) 7.65	에너지(kcal) 645.60 당질(g) 104.98 단백질(g) 24.71 지질(g) 14.27 비타민A(R.E) 159.23 티아민(mg) 0.33 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 17.79 칼슘(mg) 155.90 철분(mg) 4.39	에너지(kcal) 759.76 당질(g) 96.81 단백질(g) 33.94 지질(g) 26.33 비타민A(R.E) 691.24 티아민(mg) 2.10 리보플라빈(mg) 0.64 비타민C(mg) 25.38 칼슘(mg) 196.29 철분(mg) 7.85	에너지(kcal) 798.05 당질(g) 122.05 단백질(g) 17.87 지질(g) 26.62 비타민A(R.E) 123.62 티아민(mg) 0.34 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 24.48 칼슘(mg) 98.73 철분(mg) 3.98	에너지(kcal) 571.95 당질(g) 77.85 단백질(g) 21.75 지질(g) 19.12 비타민A(R.E) 123.46 티아민(mg) 2.30 리보플라빈(mg) 0.36 비타민C(mg) 20.77 칼슘(mg) 112.23 철분(mg) 4.07

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









