

♥ 식단표 ♥

	10월28일(월)	10월29일(화)	10월30일(수)	10월31일(목)	11월01일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 소고기미역국 5,6,16 • 오징어까스/타르소스 1,5,6,16,17 • 비엔나볶음 5,6,10,12,15,16 • 지리파프리카볶음 5,6 • 배추김치 6,9 • 도라에몽만쥬 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 김치찌개 5,6,10 • 연양불고기 5,6,10,15,18 • 계란야채찜 1,5,6 • 도토리묵숙갓무침 5,6 • 단무지 13 • 배추김치 6,9 • 사과주스-지역가공품(학교지원) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 된장찌개 5,6 • 돈불고기 5,6,10 • 해물완자 1,5,6,16,17 • 시금치무침 5,6 • 감자튀김/케첩 5,6,12 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 찜뽕국 5,6,17,18 • 사천식탕수육 1,5,6,10 • 메추리알조림 1,5,6 • 실곤약무침 1,5,6,15 • 양상추샐러드 1,5,16 • 깍두기 6,9 	
영 양 성 분	에너지(kcal) 736.76 당질(g) 99.62 단백질(g) 24.49 지질(g) 26.38 비타민A(R.E) 34.67 티아민(mg) 2.38 리보플라빈(mg) 0.14 비타민C(mg) 29.38 칼슘(mg) 206.27 철분(mg) 3.43	에너지(kcal) 693.66 당질(g) 88.54 단백질(g) 26.07 지질(g) 25.72 비타민A(R.E) 256.31 티아민(mg) 0.54 리보플라빈(mg) 0.32 비타민C(mg) 18.64 칼슘(mg) 138.35 철분(mg) 8.10	에너지(kcal) 726.31 당질(g) 87.98 단백질(g) 31.99 지질(g) 14.88 비타민A(R.E) 269.10 티아민(mg) 1.06 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 46.06 칼슘(mg) 184.38 철분(mg) 6.88	에너지(kcal) 722.41 당질(g) 102.37 단백질(g) 28.36 지질(g) 22.27 비타민A(R.E) 601.23 티아민(mg) 2.15 리보플라빈(mg) 0.54 비타민C(mg) 35.31 칼슘(mg) 246.10 철분(mg) 8.03	

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