

♥ 식단표 ♥

| | 9월30일(월) | 10월01일(화) | 10월02일(수) | 10월03일(목) | 10월04일(금) |
|------------------|---|-----------|--|-----------|-----------|
| 중 식 | <ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 순두부찌개 1,5,6 • 닭불고기 6,9,15,18 • 오징어볼 5,6,17,18 • 깻순겉절이 • 배추김치 6,9 • 망고푸딩 2 | | <ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 얼갈이된장국 5,6 • 콩나물돈육불고기 5,6,9,10 • 어묵잡채 5,6,9,18 • 진미채무침 5,6,17 • 숙주검은깨무침 5,6 • 배추김치 6,9 | | |
| 영 양 성 분 | 에너지(kcal) 708.61 당질(g) 102.10 단백질(g) 33.83 지질(g) 18.43 비타민A(R.E) 472.57 티아민(mg) 0.38 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 28.58 칼슘(mg) 169.44 철분(mg) 5.15 | | 에너지(kcal) 706.62 당질(g) 92.88 단백질(g) 39.44 지질(g) 19.23 비타민A(R.E) 119.49 티아민(mg) 0.88 리보플라빈(mg) 0.29 비타민C(mg) 31.23 칼슘(mg) 16.22 철분(mg) 5.24 | | |

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 |