

## ♥ 식단표 ♥

	9월09일(월)	9월10일(화)	9월11일(수)	9월12일(목)	9월13일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 김치찌개 5,6,9,10</li> <li>• 가토코오징어까스 1,5,6,16,17</li> <li>• 메알고추장볶음 1,5,6</li> <li>• 어묵채피망볶음 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>• 콩나물국 5,6</li> <li>• 돈육꾸꾸미불고기 5,6,9,10,17,18</li> <li>• 고기손만두 1,5,6,8,10,15,16,18</li> <li>• 오이부추무침 5,6</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 딸기푸딩 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 유부된장국 5,6</li> <li>• 찰떡궁합떡갈비 1,2,5,6,10,15,16,18</li> <li>• 진미채무침 5,6,17</li> <li>• 콘치즈 1,2,5,6,16</li> <li>• 단무지무침 13</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 딸기요구르트 2.-지역산가공품</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 소고기미역국 5,6,16</li> <li>• 돈까스 5,6,10,12,13,16,18</li> <li>• 모듬샐러드 5,6,12,13</li> <li>• 콩나물무침 5</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 후레쉬번/딸기잼 1,2,5,6,15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 김치어묵탕 5,6,9,16,18</li> <li>• 오리훈제볶음 5,6,9,18</li> <li>• 감자고로케/케찹 1,5,12</li> <li>• 치커리유자청무침</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 레몬에이드</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 678.00 당질(g) 99.18 단백질(g) 36.24 지질(g) 15.64 비타민A(R.E) 223.94 티아민(mg) 0.36 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 35.24 칼슘(mg) 308.40 철분(mg) 5.63	에너지(kcal) 729.19 당질(g) 105.45 단백질(g) 18.79 지질(g) 25.93 비타민A(R.E) 40.97 티아민(mg) 2.65 리보플라빈(mg) 0.19 비타민C(mg) 101.55 칼슘(mg) 99.48 철분(mg) 2.94	에너지(kcal) 673.11 당질(g) 91.51 단백질(g) 40.55 지질(g) 14.92 비타민A(R.E) 97.32 티아민(mg) 0.29 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 20.06 칼슘(mg) 126.96 철분(mg) 6.17	에너지(kcal) 689.43 당질(g) 99.18 단백질(g) 18.93 지질(g) 24.63 비타민A(R.E) 140.22 티아민(mg) 0.31 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 17.95 칼슘(mg) 98.90 철분(mg) 3.58	에너지(kcal) 704.97 당질(g) 94.99 단백질(g) 25.30 지질(g) 22.08 비타민A(R.E) 169.54 티아민(mg) 0.20 리보플라빈(mg) 0.15 비타민C(mg) 15.03 칼슘(mg) 147.96 철분(mg) 2.67

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