

## ♥ 식단표 ♥

|                            | 9월16일(월) | 9월17일(화) | 9월18일(수) | 9월19일(목)   | 9월20일(금)   |
|----------------------------|----------|----------|----------|--|--|
| <b>중<br/>식</b>             |          |          |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 바지락미역국 5,6,18</li> <li>• 돈육불고기 5,6,9,10</li> <li>• 해물완자 1,5,6,16,17</li> <li>• 단무지채김가루무침 13,</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 요거트푸딩 2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 참치찌개 5,6,9</li> <li>• 함박스테이크</li> <li>1,2,5,6,10,15,16,18</li> <li>• 감자채볶음 5</li> <li>• 양배추샐러드 1,5,16</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 도시락김</li> </ul> |
| <b>영<br/>양<br/>성<br/>분</b> |          |          |          | 에너지(kcal) 714.06<br>당질(g) 100.46<br>단백질(g) 36.24<br>지질(g) 17.33<br>비타민A(R.E) 71.71<br>티아민(mg) 1.09<br>리보플라빈(mg) 0.32<br>비타민C(mg) 16.97<br>칼슘(mg) 160.06<br>철분(mg) 6.90                                 | 에너지(kcal) 729.73<br>당질(g) 99.14<br>단백질(g) 22.61<br>지질(g) 27.06<br>비타민A(R.E) 392.94<br>티아민(mg) 0.73<br>리보플라빈(mg) 0.28<br>비타민C(mg) 40.21<br>칼슘(mg) 106.73<br>철분(mg) 4.66                                       |

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<br>(9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)토마토 (13)아황산류<br>(14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어<br>(18)조개류(굴,전복,홍합포함) (19)잣 | 쌀 : 국내산<br>김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산<br>돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산<br>닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산<br>고춧가루 : 국내산<br>오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산<br>콩, 두부류 : 국내산 |