

♥ 식단표 ♥

| | 10월21일(월) | 10월22일(화) | 10월23일(수) | 10월24일(목) | 10월25일(금) |
|----------------------------|---|---|--|---|--|
| 중 식 | <ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 꽃게탕 5,6,8 • 간장불고기 5,6,9,10,18 • 카레고로케 6,12 • 도라지오이무침 5,6 • 배추김치 6,9 • 오렌지 | <ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 사골우거지탕 2,5,6,16 • 떡갈비 1,5,6,10,12,15,16 • 만두강정 5,6,10,12 • 청경채무침 • 배추김치 6,9 • 요거트푸딩 | <ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 두부된장국 5,6 • 닭갈비 6,9,15,18 • 탕수육 5,6,10,12,15 • 어묵채볶음 5,6,9,18 • 치커리사과무침 • 배추김치 6,9 | <ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 부대찌개 1,2,5,6,9,10,16 • 깎소새우 1,5,6,9,12 • 오리훈제/머스타드 1,2,5 • 와사비쌈무 13 • 배추김치 6,9 • 도시락김 | <ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 계란만두국 1,2,5,6,10,16,18 • 사태김치찜 5,6,9,10,13 • 콘치즈구이 1,2,5,6,16 • 순대강정 1,5,6,7,10,13 • 건파래볶음 5 • 깍두기 6,9 • 웃담요구르트 2.(지역산가공품) |
| 영 양 성 분 | 에너지(kcal) 731.73 당질(g) 98.52 단백질(g) 32.43 지질(g) 22.81 비타민A(R.E) 95.58 티아민(mg) 1.01 리보플라빈(mg) 0.36 비타민C(mg) 77.61 칼슘(mg) 200.35 철분(mg) 4.92 | 에너지(kcal) 704.12 당질(g) 99.36 단백질(g) 24.09 지질(g) 22.73 비타민A(R.E) 221.95 티아민(mg) 0.28 리보플라빈(mg) 0.20 비타민C(mg) 32.47 칼슘(mg) 115.22 철분(mg) 3.92 | 에너지(kcal) 720.29 당질(g) 91.90 단백질(g) 33.19 지질(g) 21.34 비타민A(R.E) 252.33 티아민(mg) 0.29 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 21.14 칼슘(mg) 160.22 철분(mg) 4.30 | 에너지(kcal) 706.88 당질(g) 105.17 단백질(g) 25.72 지질(g) 20.17 비타민A(R.E) 263.70 티아민(mg) 0.34 리보플라빈(mg) 0.29 비타민C(mg) 21.68 칼슘(mg) 127.85 철분(mg) 4.70 | 에너지(kcal) 757.89 당질(g) 99.05 단백질(g) 34.64 지질(g) 25.45 비타민A(R.E) 196.50 티아민(mg) 1.81 리보플라빈(mg) 0.47 비타민C(mg) 31.48 칼슘(mg) 202.90 철분(mg) 6.21 |

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 |