

♥ 식단표 ♥

	8월19일(월)	8월20일(화)	8월21일(수)	8월22일(목)	8월23일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 건새우아욱국 5,6,9 • 돈육사태찜 5,6,9,10,13 • 간풍기 2,5,6,9,12,15,18 • 양배추초무침 5,6,13 • 배추김치 6,9 • 초코머핀 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 소고기미역국 5,6,16 • 떡갈비 1,5,6,10,12,15,16 • 계란맛살찜 1,5,6 • 양상추샐러드 1,5,16 • 배추김치 6,9 • 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 부대찌개 1,2,5,6,9,10,16 • 가토코오징어까스 1,5,6,16,17 • 돈육메알장조림 1,10 • 건파래볶음 5 • 브로콜리참깨무침 1,6 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 김치어묵탕 5,6,9,16,18 • 닭불고기 6,9,15,18 • 해물완자/머스타드 1,5,6,16,17 • 오이초무침 5,6 • 배추김치 6,9 • 망고푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 유부된장국 5,6 • 등심돈까스 5,6,10,12,13,16,18 • 비엔나케찹볶음 5,6,10,12,15,16 • 콘샐러드 1,5,16 • 배추김치 6,9 • 골드키위
영 양 성 분	에너지(kcal) 729.31 당질(g) 101.52 단백질(g) 36.74 지질(g) 20.66 비타민A(R.E) 602.68 티아민(mg) 0.31 리보플라빈(mg) 0.33 비타민C(mg) 51.68 칼슘(mg) 246.74 철분(mg) 6.09	에너지(kcal) 677.87 당질(g) 89.97 단백질(g) 23.44 지질(g) 24.36 비타민A(R.E) 258.51 티아민(mg) 0.26 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 51.13 칼슘(mg) 125.02 철분(mg) 3.93	에너지(kcal) 699.56 당질(g) 95.25 단백질(g) 25.90 지질(g) 24.07 비타민A(R.E) 184.93 티아민(mg) 0.60 리보플라빈(mg) 0.44 비타민C(mg) 48.87 칼슘(mg) 137.33 철분(mg) 5.83	에너지(kcal) 697.50 당질(g) 103.69 단백질(g) 31.70 지질(g) 10.95 비타민A(R.E) 143.80 티아민(mg) 0.35 리보플라빈(mg) 0.37 비타민C(mg) 24.32 칼슘(mg) 297.53 철분(mg) 4.32	에너지(kcal) 730.79 당질(g) 99.78 단백질(g) 24.65 지질(g) 26.14 비타민A(R.E) 73.36 티아민(mg) 0.24 리보플라빈(mg) 0.15 비타민C(mg) 22.31 칼슘(mg) 67.78 철분(mg) 2.70

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