

♥ 식단표 ♥

	7월22일(월)	7월23일(화)	7월24일(수)	7월25일(목)	7월26일(금)
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 미소된장국 5,6 • 연양불고기 5,6,10,15,18 • 깐풍기 2,5,6,12,15 • 감자채볶음 5 • 오이초무침 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 얼갈이된장국 5,6 • 제육볶음 5,6,10 • 야채고로케 1,2,5,6,12 • 갯순무침 5 • 배추김치 6,9 • 요거트푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 소고기미역국 5,6,16 • 통살새우까스 1,5,9,16,17 • 어묵채피망볶음 5,6,9,18 • 진미채볶음 5,6,17 • 숙주미나리무침 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 한방닭곰탕 5,6,15 • 오리훈제볶음 5,6,9,18 • 산적구이 1,2,5,6,10,12,15,16 • 오이고추쌈장무침 5,6 • 깍두기 6,9 • 방울토마토 12 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 부대찌개 1,2,5,6,9,10,16,18 • 돈까스/소스 5,6,10,12,13,16,18 • 비엔나볶음 5,6,9,10,15,16,18 • 콘샐러드 1,5,16 • 단무지무침 13 • 배추김치 6,9
영양성분	에너지(kcal) 676.41 당질(g) 87.82 단백질(g) 25.76 지질(g) 25.07 비타민A(R.E) 230.88 티아민(mg) 0.39 리보플라빈(mg) 0.18 비타민C(mg) 24.05 칼슘(mg) 238.71 철분(mg) 8.56	에너지(kcal) 651.30 당질(g) 86.76 단백질(g) 24.91 지질(g) 22.38 비타민A(R.E) 492.09 티아민(mg) 0.80 리보플라빈(mg) 0.34 비타민C(mg) 42.80 칼슘(mg) 273.53 철분(mg) 5.05	에너지(kcal) 632.86 당질(g) 86.64 단백질(g) 30.84 지질(g) 18.05 비타민A(R.E) 87.46 티아민(mg) 0.19 리보플라빈(mg) 0.12 비타민C(mg) 12.66 칼슘(mg) 85.86 철분(mg) 3.44	에너지(kcal) 709.01 당질(g) 85.09 단백질(g) 34.54 지질(g) 19.27 비타민A(R.E) 297.78 티아민(mg) 0.69 리보플라빈(mg) 0.55 비타민C(mg) 53.31 칼슘(mg) 84.48 철분(mg) 3.86	에너지(kcal) 717.75 당질(g) 90.58 단백질(g) 22.17 지질(g) 29.67 비타민A(R.E) 79.57 티아민(mg) 2.06 리보플라빈(mg) 0.17 비타민C(mg) 20.65 칼슘(mg) 104.28 철분(mg) 3.77

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