

♥ 식단표 ♥

	8월19일(월)	8월20일(화)	8월21일(수)	8월22일(목)	8월23일(금)																																								
중 식				<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 김치어묵탕5,6,9,16,18 • 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 • 비엔나케첩볶음5,6,10,12,15,16 • 콘샐러드 1,5,16 • 배추김치 6,9 • 골드키위 																																								
영 양 성 분				<table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>에너지(kcal)</td><td style="text-align: right;">776.34</td></tr> <tr><td>당질(g)</td><td style="text-align: right;">115.41</td></tr> <tr><td>단백질(g)</td><td style="text-align: right;">35.29</td></tr> <tr><td>지질(g)</td><td style="text-align: right;">12.19</td></tr> <tr><td>비타민A(R.E)</td><td style="text-align: right;">160.06</td></tr> <tr><td>티아민(mg)</td><td style="text-align: right;">0.39</td></tr> <tr><td>리보플라빈(mg)</td><td style="text-align: right;">0.41</td></tr> <tr><td>비타민C(mg)</td><td style="text-align: right;">27.07</td></tr> <tr><td>칼슘(mg)</td><td style="text-align: right;">331.17</td></tr> <tr><td>철분(mg)</td><td style="text-align: right;">4.80</td></tr> </table>	에너지(kcal)	776.34	당질(g)	115.41	단백질(g)	35.29	지질(g)	12.19	비타민A(R.E)	160.06	티아민(mg)	0.39	리보플라빈(mg)	0.41	비타민C(mg)	27.07	칼슘(mg)	331.17	철분(mg)	4.80	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>에너지(kcal)</td><td style="text-align: right;">813.40</td></tr> <tr><td>당질(g)</td><td style="text-align: right;">111.06</td></tr> <tr><td>단백질(g)</td><td style="text-align: right;">27.43</td></tr> <tr><td>지질(g)</td><td style="text-align: right;">29.09</td></tr> <tr><td>비타민A(R.E)</td><td style="text-align: right;">81.66</td></tr> <tr><td>티아민(mg)</td><td style="text-align: right;">0.27</td></tr> <tr><td>리보플라빈(mg)</td><td style="text-align: right;">0.17</td></tr> <tr><td>비타민C(mg)</td><td style="text-align: right;">24.83</td></tr> <tr><td>칼슘(mg)</td><td style="text-align: right;">75.44</td></tr> <tr><td>철분(mg)</td><td style="text-align: right;">3.00</td></tr> </table>	에너지(kcal)	813.40	당질(g)	111.06	단백질(g)	27.43	지질(g)	29.09	비타민A(R.E)	81.66	티아민(mg)	0.27	리보플라빈(mg)	0.17	비타민C(mg)	24.83	칼슘(mg)	75.44	철분(mg)	3.00
에너지(kcal)	776.34																																												
당질(g)	115.41																																												
단백질(g)	35.29																																												
지질(g)	12.19																																												
비타민A(R.E)	160.06																																												
티아민(mg)	0.39																																												
리보플라빈(mg)	0.41																																												
비타민C(mg)	27.07																																												
칼슘(mg)	331.17																																												
철분(mg)	4.80																																												
에너지(kcal)	813.40																																												
당질(g)	111.06																																												
단백질(g)	27.43																																												
지질(g)	29.09																																												
비타민A(R.E)	81.66																																												
티아민(mg)	0.27																																												
리보플라빈(mg)	0.17																																												
비타민C(mg)	24.83																																												
칼슘(mg)	75.44																																												
철분(mg)	3.00																																												

위 식단은 식자재 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

♥ 식품알레르기정보 ♥	♥ 원산지정보 ♥
<p>(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</p>	<p style="text-align: center;">쌀 : 국내산</p> <p>김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산</p> <p>돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산</p> <p>닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산</p> <p style="text-align: center;">고춧가루 : 국내산</p> <p>오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산</p> <p style="text-align: center;">콩, 두부류 : 국내산</p>