

♥ 식단표 ♥

	8월05일(월)	8월06일(화)	8월07일(수)	8월08일(목)	8월09일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 바지락살미역국 5,6,18 • 김치짜글이 5,6,9,10 • 계란맛살찜 1,5,6 • 오이깍뚝무침 5,6 • 배추김치 6,9 • 방울토마토 12 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 콩나물냉국 5,6 • 떡갈비 1,5,6,10,12,15,16,18 • 양상추샐러드 1,5,16 • 감자채볶음 5 • 배추김치 6,9 • 푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 닭무국 5,6,15 • 분홍소시지전 1,5,6,10 • 만두강정 5,6,10,12 • 지리아몬드볶음 5,6 • 숙주미나리무침 • 배추김치 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 오이냉국 5,6 • 간장바삭불고기 5,6,9,10,16,18 • 고등어양념구이 5,6,7 • 호박볶음 5,6 • 부추양파무침 5,6 • 깍두기 6,9 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 유부된장국 5,6 • 닭살감자조림 5,6,9,15,18 • 콩나물무침 5 • 미역줄기볶음 5,6 • 배추김치 6,9 • 한입햇도그/케첩 1,2,5,6,10,12,15,16,18
영 양 성 분	에너지(kcal) 474.40 당질(g) 70.33 단백질(g) 20.97 지질(g) 11.61 비타민A(R.E) 436.52 티아민(mg) 0.45 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 37.67 칼슘(mg) 281.90 철분(mg) 5.67	에너지(kcal) 489.99 당질(g) 71.43 단백질(g) 14.03 지질(g) 16.27 비타민A(R.E) 130.70 티아민(mg) 0.18 리보플라빈(mg) 0.09 비타민C(mg) 21.35 칼슘(mg) 61.92 철분(mg) 2.19	에너지(kcal) 480.97 당질(g) 65.65 단백질(g) 20.34 지질(g) 15.35 비타민A(R.E) 85.44 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 19.02 칼슘(mg) 162.78 철분(mg) 3.44	에너지(kcal) 505.71 당질(g) 70.76 단백질(g) 18.37 지질(g) 16.65 비타민A(R.E) 243.39 티아민(mg) 0.65 리보플라빈(mg) 0.43 비타민C(mg) 31.17 칼슘(mg) 142.73 철분(mg) 3.66	에너지(kcal) 489.03 당질(g) 69.85 단백질(g) 19.71 지질(g) 14.80 비타민A(R.E) 123.62 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.20 비타민C(mg) 19.08 칼슘(mg) 141.46 철분(mg) 3.97

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