

## ♥ 식단표 ♥

	8월19일(월)	8월20일(화)	8월21일(수)	8월22일(목)	8월23일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 건새우아욱국 5,6,9</li> <li>• 돈육사태찜 5,6,9,10,13</li> <li>• 간풍기 2,5,6,9,12,15,18</li> <li>• 양배추초무침 5,6,13</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 초코머핀 1,2,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 소고기미역국 5,6,16</li> <li>• 떡갈비 1,5,6,10,12,15,16</li> <li>• 계란맛살찜 1,5,6</li> <li>• 양상추샐러드 1,5,16</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 부대찌개 1,2,5,6,9,10,16</li> <li>• 가토코오징어까스 1,5,6,16,17</li> <li>• 돈육메알장조림 1,10</li> <li>• 건파래볶음 5</li> <li>• 브로콜리참깨무침 1,6</li> <li>• 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 김치어묵탕 5,6,9,16,18</li> <li>• 닭불고기 6,9,15,18</li> <li>• 해물완자/머스타드 1,5,6,16,17</li> <li>• 오이초무침 5,6</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 망고푸딩 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 유부된장국 5,6</li> <li>• 등심돈까스 5,6,10,12,13,16,18</li> <li>• 비엔나케찹볶음 5,6,10,12,15,16</li> <li>• 콘샐러드 1,5,16</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 골드키위</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 521.44 당질(g) 72.59 단백질(g) 26.27 지질(g) 14.77 비타민A(R.E) 430.90 티아민(mg) 0.22 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 36.95 칼슘(mg) 176.42 철분(mg) 4.35	에너지(kcal) 484.66 당질(g) 64.33 단백질(g) 16.76 지질(g) 17.42 비타민A(R.E) 184.83 티아민(mg) 0.19 리보플라빈(mg) 0.20 비타민C(mg) 36.56 칼슘(mg) 89.38 철분(mg) 2.81	에너지(kcal) 500.17 당질(g) 68.10 단백질(g) 18.51 지질(g) 17.21 비타민A(R.E) 132.22 티아민(mg) 0.43 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 34.94 칼슘(mg) 98.19 철분(mg) 4.17	에너지(kcal) 498.69 당질(g) 74.13 단백질(g) 22.67 지질(g) 7.83 비타민A(R.E) 102.82 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 17.39 칼슘(mg) 212.73 철분(mg) 3.09	에너지(kcal) 522.50 당질(g) 71.34 단백질(g) 17.62 지질(g) 18.69 비타민A(R.E) 52.45 티아민(mg) 0.17 리보플라빈(mg) 0.11 비타민C(mg) 15.95 칼슘(mg) 48.46 철분(mg) 1.93

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