

♥ 식단표 ♥

	8월12일(월)	8월13일(화)	8월14일(수)	8월15일(목)	8월16일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 소고기미역국5,6,16 • 오징어불고기5,6,9,10,17,18 • 비빔만두5,6,10 • 숙주검은깨무침 • 배추김치 6,9 • 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 콩나물국5,6 • 치즈돈까스2,5,6,10,12,13,16,18 • 모닝빵/딸기잼2,3,5,15,18 • 오이피클 • 배추김치 6,9 • 쿼피스 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 팥이된장국5,6 • 간장찜닭5,6,9,15,18 • 해물완자/머스타드1,5,6,16,17 • 참나물유부무침 5 • 배추김치 6,9 • 수제머핀1,2,5,6 		<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 황태무국5,6 • 파인스테이크2,5,6,12,10,15,16,18 • 메추리알조림 1,5,6 • 새우브로콜리볶음 5,6,9,18 • 단무지무침 13 • 배추김치 6,9
영 양 성 분	에너지(kcal) 469.96 당질(g) 73.79 단백질(g) 23.17 지질(g) 9.19 비타민A(R.E) 154.69 티아민(mg) 0.22 리보플라빈(mg) 0.39 비타민C(mg) 25.50 칼슘(mg) 113.80 철분(mg) 3.12	에너지(kcal) 488.62 당질(g) 83.03 단백질(g) 12.39 지질(g) 12.08 비타민A(R.E) 24.47 티아민(mg) 0.07 리보플라빈(mg) 0.07 비타민C(mg) 39.27 칼슘(mg) 46.68 철분(mg) 1.51	에너지(kcal) 495.62 당질(g) 61.09 단백질(g) 22.02 지질(g) 14.54 비타민A(R.E) 328.14 티아민(mg) 0.24 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 15.18 칼슘(mg) 141.40 철분(mg) 4.01		에너지(kcal) 504.90 당질(g) 66.22 단백질(g) 21.37 지질(g) 16.35 비타민A(R.E) 235.68 티아민(mg) 0.54 리보플라빈(mg) 0.46 비타민C(mg) 40.91 칼슘(mg) 113.05 철분(mg) 4.09

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