

## ♥ 식단표 ♥

|                            | 8월12일(월)  | 8월13일(화)   | 8월14일(수)   | 8월15일(목) | 8월16일(금)  |
|----------------------------|---|--|--|----------|---|
| <b>중<br/>식</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 소고기미역국5,6,16</li> <li>• 오징어불고기5,6,9,10,17,18</li> <li>• 비빔만두5,6,10</li> <li>• 숙주검은깨무침</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 오렌지</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 콩나물국5,6</li> <li>• 치즈돈까스2,5,6,10,12,13,16,18</li> <li>• 모닝빵/딸기잼2,3,5,15,18</li> <li>• 오이피클</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 쿨피스 2</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 팥이된장국5,6</li> <li>• 간장찜닭5,6,9,15,18</li> <li>• 해물완자/머스타드1,5,6,16,17</li> <li>• 참나물유부무침 5</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 수제머핀1,2,5,6</li> </ul> |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 황태무국5,6</li> <li>• 파인스테이크2,5,6,12,10,15,16,18</li> <li>• 메추리알조림 1,5,6</li> <li>• 새우브로콜리볶음 5,6,9,18</li> <li>• 단무지무침 13</li> <li>• 배추김치 6,9</li> </ul> |
| <b>영<br/>양<br/>성<br/>분</b> | 에너지(kcal) 469.96<br>당질(g) 73.79<br>단백질(g) 23.17<br>지질(g) 9.19<br>비타민A(R.E) 154.69<br>티아민(mg) 0.22<br>리보플라빈(mg) 0.39<br>비타민C(mg) 25.50<br>칼슘(mg) 113.80<br>철분(mg) 3.12                       | 에너지(kcal) 488.62<br>당질(g) 83.03<br>단백질(g) 12.39<br>지질(g) 12.08<br>비타민A(R.E) 24.47<br>티아민(mg) 0.07<br>리보플라빈(mg) 0.07<br>비타민C(mg) 39.27<br>칼슘(mg) 46.68<br>철분(mg) 1.51                               | 에너지(kcal) 495.62<br>당질(g) 61.09<br>단백질(g) 22.02<br>지질(g) 14.54<br>비타민A(R.E) 328.14<br>티아민(mg) 0.24<br>리보플라빈(mg) 0.22<br>비타민C(mg) 15.18<br>칼슘(mg) 141.40<br>철분(mg) 4.01                                 |          | 에너지(kcal) 504.90<br>당질(g) 66.22<br>단백질(g) 21.37<br>지질(g) 16.35<br>비타민A(R.E) 235.68<br>티아민(mg) 0.54<br>리보플라빈(mg) 0.46<br>비타민C(mg) 40.91<br>칼슘(mg) 113.05<br>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<br>(9)새우 (10)돼지고기 (11)복숭아 (12)토마토 (13)아황산류<br>(14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어<br>(18)조개류(굴,전복,홍합포함) (19)잰 | 쌀 : 국내산<br>김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산<br>돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산<br>닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산<br>고춧가루 : 국내산<br>오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산<br>콩, 두부류 : 국내산 |