

## ♥ 식단표 ♥

	8월26일(월)	8월27일(화)	8월28일(수)	8월29일(목)	8월30일(금)
<b>중 식</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 바몬드카레 2,5,6,10,12,16,18</li> <li>• 한입씩돈카츠 5,6,10,12,13,16,18</li> <li>• 쫄면무침 5,6</li> <li>• 브로콜리/검은깨소스 1,6</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 오렌지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 홍합살미역국 5,6,18</li> <li>• 낙시오징어볶음 5,6,9,17,18</li> <li>• 팝콘치킨떡강정 2,5,6,10,12,15,16</li> <li>• 도통소시지/케찹 1,5,6,10,12</li> <li>• 배추김치 6,9</li> <li>• 요거트푸딩 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 황태뭇국 5,6</li> <li>• 광동식탕수육 5,6,10,12,15</li> <li>• 고구마닭불고기 6,9,15,18</li> <li>• 미역줄기맛살볶음 5,6,8</li> <li>• 깍두기 6,9</li> <li>• 수제쿠키 1,2,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 된장찌개 5,6</li> <li>• 돈육불고기 5,6,9,10</li> <li>• 사각어묵볶음 5,6,9,18</li> <li>• 청경채무침</li> <li>• 미트볼강정 5,6,10,12,15,16</li> <li>• 배추김치 6,9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 새우살무국 5,6,9</li> <li>• 언양불고기 5,6,9,10,15,18</li> <li>• 해물완자조림 5,6,16,17</li> <li>• 모듬샐러드 1,5,12,16</li> <li>• 단무지무침 13</li> <li>• 배추김치 6,9</li> </ul>
<b>영 양 성 분</b>	에너지(kcal) 443.84 당질(g) 60.83 단백질(g) 18.40 지질(g) 13.73 비타민A(R.E) 72.95 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.27 비타민C(mg) 9.60 칼슘(mg) 51.07 철분(mg) 1.97	에너지(kcal) 431.12 당질(g) 64.95 단백질(g) 12.22 지질(g) 13.70 비타민A(R.E) 214.09 티아민(mg) 0.38 리보플라빈(mg) 0.17 비타민C(mg) 45.59 칼슘(mg) 79.90 철분(mg) 2.92	에너지(kcal) 433.36 당질(g) 57.38 단백질(g) 20.66 지질(g) 13.03 비타민A(R.E) 131.27 티아민(mg) 0.58 리보플라빈(mg) 0.20 비타민C(mg) 24.88 칼슘(mg) 116.57 철분(mg) 3.38	에너지(kcal) 458.20 당질(g) 65.40 단백질(g) 21.82 지질(g) 11.76 비타민A(R.E) 103.28 티아민(mg) 0.40 리보플라빈(mg) 0.22 비타민C(mg) 13.49 칼슘(mg) 86.21 철분(mg) 2.84	에너지(kcal) 436.22 당질(g) 57.20 단백질(g) 18.12 지질(g) 15.15 비타민A(R.E) 93.29 티아민(mg) 0.24 리보플라빈(mg) 0.11 비타민C(mg) 19.19 칼슘(mg) 198.90 철분(mg) 3.90

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