

<배곧누리초등학교 2024년 여름방학 위탁급식 중식 식단표>

(주)찬이랑밥이랑

영양사 : 윤 현 선

요일	일	월	화	수	목	금	토
일자	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일	08월 09일	08월 10일
중식		현미밥	귀리밥	수수밥	잡곡밥	백미밥	
중식		소고기미역국5.16	시금치콩나물된장국5.6.9	안매운육개장1.5.6.15.24	근대국5.6.13	어묵국5	
중식		순살치킨5.6.15	돈육갈비양념찜5.10.13.18	멘치까스1.5.6.12.13.15.16.18	닭짜장볶음1.5.6.15	떡볶이5.6	
중식		도시락김	도토리묵무침5	연두부/양념장5.13	타코야끼1.5.6.13.18	치즈볼,고구마튀김2.5.6	
중식		고구마감자샐러드1.5	찐빵6	콘샐러드1.5	실곤약야채무침5	찐순대6.10.13	
중식		깍두기9.13	배추김치9.13	깍두기9.13	배추김치9.13	단무지13	
중식		-	-	-	-	-	
중식		576.6/29.8/158.8/2.4	563.5/31.7/179.8/4.3	589.8/28.3/198.2/5.8	545.1/30.5/133.1/3.5	625/21.1/148.1/2.2	
일자	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일	08월 15일	08월 16일	08월 17일
중식		보리밥	흑미밥	현미밥		귀리밥	
중식		버섯국5	두부맑은국5	닭곰탕5.13.15		유부장국5	
중식		돈까스1.5.6.10.12.18	간장닭강정1.5.6.15	돼지불고기5.6.10		피쉬앤칩스1.5.6.12	
중식		계란찜1	볼어묵조림5.6.13	콩나물잡채5	광복절	동그랑땡강정1.5.10.12	
중식		감자채카레볶음2.5.13	오이무침5.6	미니핫도그5.6.10.13		시금치나물	
중식		배추김치9.13	배추김치9.13	배추김치9.13		깍두기9.13	
중식		-	-	-		-	
중식		611.8/27.9/163.4/3.6	553.1/28.8/188.5/2.6	584.9/33.6/164.5/2.7		608.4/20.5/142.7/2.8	
일자	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일	08월 23일	08월 24일
중식		수수밥					
중식		들깨미역국5					
중식		연양식바삭불고기5.13.16					
중식		건파래자반					
중식		볼어묵야채볶음5.6.13					
중식		배추김치9.13					
중식		-					
중식		555.4/22.7/168.1/2.7					

※ 상기 식단은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

※ 식품알레르기 유발 식품이 들어있는 음식명에 번호로 표시하였으니 해당 식품에 알레르기가 있는 학생은 참고하시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)

※ 원산지표기 : 쌀(국내산), 김치(국내산, 고춧가루 & 배추), 돈육(국내산, 칠레산), 소고기(국내산, 호주산), 닭고기(국내산), 계란(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산, 원양산), 두부/콩(국내산, 수입산), 야채(국내산)

※영양성분: 열량(Kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg) / 철분(mg)

※대상: 만6세~14세 (연령에 따라 배식량을 조절할 수 있습니다.)