

♥ 원천초등학교 식단표 ♥

	9월05일(월)	9월06일(화)	9월07일(수)	9월08일(목)	9월09일(금)
개 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 김치찌개 5,6,9,13 • 사천탕수육 5,6,10,13,15 • 계란맛살찜 1,5,6,8,13 • 배추김치 9,13 • 머핀 1,5,6,13 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 소고기미역국 5,6,13,16 • 닭불고기 5,6,13,15 • 청포묵김가루무침 5,6,13 • 배추김치 9,13 • 요구르트 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 콩비지찌개 5,6,13 • 오리간장불고기 5,6,13 • 해물완자조림 5,6,13,16,17 • 배추김치 9,13 • 검은콩우유 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 매콤버섯찌개 5,6,13 • 연양식불고기/데리 5,6,10,13,15,18 • 어묵채소볶음 5,6,13 • 특수야채샐러드/오리엔탈D 5,6,13 • 배추김치 9,13 	
영 양 성 분	에너지(kcal) 701.51 당질(g) 73.48 단백질(g) 25.74 지질(g) 32.94 비타민A(R.E) 322.59 티아민(mg) 0.47 리보플라빈(mg) 0.43 비타민C(mg) 18.89 칼슘(mg) 136.36 철분(mg) 4.20	에너지(kcal) 605.01 당질(g) 84.41 단백질(g) 22.62 지질(g) 20.41 비타민A(R.E) 328.68 티아민(mg) 0.26 리보플라빈(mg) 0.34 비타민C(mg) 23.70 칼슘(mg) 142.68 철분(mg) 4.00	에너지(kcal) 812.02 당질(g) 93.09 단백질(g) 35.37 지질(g) 33.00 비타민A(R.E) 278.10 티아민(mg) 0.53 리보플라빈(mg) 0.56 비타민C(mg) 27.27 칼슘(mg) 384.45 철분(mg) 7.38	에너지(kcal) 692.77 당질(g) 79.18 단백질(g) 23.29 지질(g) 32.17 비타민A(R.E) 121.16 티아민(mg) 0.91 리보플라빈(mg) 0.26 비타민C(mg) 25.53 칼슘(mg) 144.14 철분(mg) 4.60	

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)야황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴,전복,홍합포함) (19)잣	신동진쌀 : 국내산 김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 고춧가루 : 중국산 오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 외국산(미국, 캐나다, 호주 등)/ 콩나물 : 국내산