



비만

앞으로는 이렇게...

05 올바른 식습관 형성하기

- ① 아침식사를 꼭 섭취하기
- ② 규칙적인 식사하기
- ③ 음식은 먹을만큼만 담아 먹기
- ④ 간식은 고열량&저영양 간식대신 과일, 유제품 섭취하기

신체활동, 이렇게 늘려요



01 비만이란?

체 내에 지방 조직이 과다한 상태
체 질량 지수(=BMI)가 25이상

나의 비만도 계산

BMI(체질량지수) = 체중(kg)/키(m)*키(m)

	저체중	정상	과체중	비만	고도비만	초고도비만
BMI	19	23	25	30	35	

체중과
키만 알면 끝!

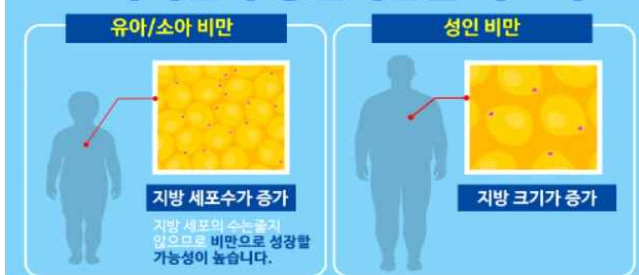


02 비만이 되기 쉬운 습관

- ① 아침식사를 거릅니다.
- ② 열량이 높고 영양가가 적은 식품을 자주 먹습니다. (예:피자,햄버거,감자튀김)
- ③ 늦은 밤에 자주 먹습니다.
- ④ 스트레스나 우울등 기분이 나쁠 때 먹는 것으로 해결합니다.
- ⑤ 텔레비전이나 핸드폰을 오래보고 게임을 많이 합니다.

03 비만은 어떻게 다를까요?

소아비만과 성인비만은 다르다!



04 비만의 문제점

- ① 성인병으로 이어지기 쉽습니다.
- ② 고혈압, 당뇨병, 심장병 등 질병에 걸리기 쉽습니다.
- ③ 신체활동이 줄어들어 게을러집니다.

규칙적인 식사, 이렇게 해요.

골고루!	<ul style="list-style-type: none"> • 식사할 때 각 식품군의 식품을 다양하게 먹습니다. • 간식으로 과일류, 우유·유제품류의 식품을 먹습니다. 	
제때에!	<ul style="list-style-type: none"> • 조금 일찍 일어나 아침식사를 꼭 먹습니다. • 식사는 4-5시간 정도 간격으로 합니다. 	
알맞게!	<ul style="list-style-type: none"> • 식사할 때 천천히, 맛을 느끼면서 먹습니다. • 열량, 지방, 당류 함량이 높은 간식을 줄입니다. • 식탁 등 한 장소에서 먹습니다. • 가족이나 친구와 함께 즐겁게 먹습니다. • 정해진 양을 먹고 난 후에는 이를 닦습니다. 	

10월 학교급식 식단 안내

					10/1
					금
조식	<p>◆ 식재료 원산지 ◆</p> <p>※ 원산지 변동 있을시 별도표기</p> <p>쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 두부:국내산, 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 오징어:국내산/칠레,페루산,중국산</p>				<p>흰쌀밥</p> <p>김치뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.)</p> <p>닭살장조림(1.5.6.10.13.15.)</p> <p>통살오징어바강정(1.5.6.12.13.17.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>하동매실주스(2.13.)</p>
					<p>*에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>874.4/39.6/154.1/7.2</p>
중식					<p>친환경보리밥</p> <p>호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.)</p> <p>불어묵고추장조림(1.5.6.13.)</p> <p>모듬채소스틱&쌈장(5.6.)</p> <p>순살닭고기카레볶음(2.5.6.13.15.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>블루베리&망고크림와플(1.2.5.6.13.)</p>
					<p>*에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>928.8/47.7/225.9/5.1</p>
석식					<p>친환경혼합잡곡밥(5.)</p> <p>니모♥어묵무국(1.5.6.13.)</p> <p>치킨너겟볶음(1.2.5.6.12.13.15.)</p> <p>문어맛오징어채조림(2.5.6.13.17.)</p> <p>사과치커리유자무침(1.2.5.6.13.16.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>초코케익홀도넛(1.2.5.6.)</p>
					<p>*에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>932.3/52.8/142.4/4.6</p>

* 알레르기 정보 *

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

10월 학교급식 식단 안내

	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8
	월	화	수	목	금
조식		흰쌀밥 닭고기수제비(5.6.9.13.15.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 푸실리비엔나볶음(1.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 블루베리파이(1.2.5.6.13.)	흰쌀밥 얼큰북어무국(13.) 돈육마파두부조림(5.6.10.12.13.) 숯불닭봉구이(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 체크초코/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 쇠고기무국(5.16.) 남해마늘한입썩가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.) 양반김구이(13.) 볶음김치(9.13.) 과일(사과)	흰쌀밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 돈육김치불고기(5.6.9.10.13.) 두부달걀부침&양념장(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 글레이즈드모닝빵(1.2.5.6.13.) 요구르트(65ml)(2.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 821.6/45.7/133.4/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1015.1/51.8/692.7/10.2	*에너지/단백질/칼슘/철 738.8/24.2/97.2/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 812.8/45.5/267.1/5.5
중식		김치떡갈비마요밥버거(1.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 두부돈육청국장찌개(5.6.9.13.18.) 통새우왕만두/파채무침(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 도라에몽슈크림암기빵(1.2.5.6.10.12.16.)	작은밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 자장면/메인(2.5.6.10.13.) 후르츠탕수육&간장소스(1.5.6.10.11.13.) 배추김치(9.13.) 반달단무지(13.) 얼려먹는망고아이스크림(1.2.5.)	치킨치즈리조또(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.) 배추김치(9.13.) 불고기피타브레드(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 비타민주스(2.13.)	김가루작은밥 바지락칼국수(1.5.6.8.13.18.) 어니언연어스테이크(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 단무지(13.) 가츠산도(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 포도워터젤리(11.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 991.5/38.4/218.7/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1125.4/53.9/384/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 958.3/47.6/237.1/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1016.3/29.5/143.4/5.2
석식		흰쌀밥 달걀조랭이떡국(1.13.) 돼지갈비매운조림(5.6.10.13.) 부추애호박전(5.6.) 배추김치(9.13.) 요구르트푸푸바(1.2.5.)	흰쌀밥 닭개장(13.15.) 닭살장조림(1.5.6.10.13.15.) 골뱅이채소무침(5.6.13.18.) 볼케이노바싹불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	미니가츠동(1.5.6.7.10.13.15.18.) 꼬들단무지(13.) 꼬치어묵/머스케침(1.2.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.12.) 웃담딸기요구르트(2.)	
		*에너지/단백질/칼슘/철 1008.3/40.3/160.2/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 954.1/58.9/499.4/7.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1105.5/54.5/540.9/5.5	

* 알레르기 정보 *

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

10월 학교급식 식단 안내

	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15
	월	화	수	목	금
조식		흰쌀밥 달걀새우콩나물국(1.5.9.13.) 주꾸미고추장불고기(5.6.13.) 스파이시치킨링/머스터드(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 베리베리풍당요거트(2.)	흰쌀밥 어묵김치찌개(1.5.6.9.13.18.) 고추참치두부조림(5.6.13.18.) 오리훈제/머스타드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	작은밥 닭살장조림(1.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 한우야채죽/면기(5.13.16.) 딸기잼토스트(1.2.5.6.13.) 초코우유(2.)	흰쌀밥 오징어무국(5.13.17.) 매콤한순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 채소달걀말이(1.5.) 더블치즈스틱/케첩(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 832.4/45.5/270.9/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1079.7/52/405.2/10.7	*에너지/단백질/칼슘/철 926.4/44.6/249.7/5.6	*에너지/단백질/칼슘/철 780.4/42.3/124.3/3.6
중식		현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 청양풍매콤찜닭(5.6.13.15.18.) 상추쌈&쌈장(5.6.) 스파이시훈제삼겹(10.) 배추김치(9.13.) 시험부서or 걱정부서(1.2.5.6.13.)	각두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18.) 맑은미역국(5.6.13.) 양상추샐러드/키워드레싱(1.2.5.6.13.) 대마왕지파이(1.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(2.13.)	울무밥 바지락순두부찌개(5.9.13.18.) 청경채된장무침(5.6.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 꼬치오징어버터구이/갈릭소스(1.2.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 과일(배)	친환경발아현미밥 돼지등뼈얼갈이국(5.6.10.) 부추양파겉절이(9.13.) 새우가득멘보샤/타르타르(1.2.5.6.9.13.) 데리야끼김(13.) 숯불오리구이(5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 1115.3/54.7/148.8/6.4	*에너지/단백질/칼슘/철 869/33.8/156.8/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 916.3/60.6/152.8/6.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1017.4/40.3/193.9/6.4
석식		친환경흑미밥 감자옹심이만두국(1.5.6.10.13.) 안심푹찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) 동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.13.15.16.) 오레오츄러스/크림소스(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.)	친환경보리밥 팽이버섯유부된장국(5.6.13.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 달보드레치킨구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 수제자몽에이드(13.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우마라탕(1.5.6.12.13.16.18.) 갈비교자만두(1.5.6.10.16.18.) 단무지무침 파채간풍기(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	카레돈육볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 친환경콩나물국(5.13.) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 전남친토스트(1.2.5.6.13.) 홍삼사과주스(2.13.)
		*에너지/단백질/칼슘/철 1083.3/58.6/139.1/5.7	*에너지/단백질/칼슘/철 838.9/40.7/157/5.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1055.7/46.7/176.9/12.7	*에너지/단백질/칼슘/철 995.8/36.2/174.3/4.5

* 알레르기 정보 *

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

10월 학교급식 식단 안내

	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 미역유부장국(5.6.13.) 미트볼칠리소스조림(1.2.5.6.10.12.13.) 오리고추장불고기(5.6.13.) 구운달걀(1.) 배추김치(9.13.) 요거타임사과(2.)	흰쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 한우잡채(5.6.8.13.16.) 부산씨앗호떡토스트(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 엄마손맛포도식혜	흰쌀밥 친환경콩나물국(5.13.) 로제찜닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 달걀후라이(1.5.) 배추김치(9.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.)	흰쌀밥 오징어김치찌개(5.6.9.13.17.) 검은깨두부&볶음김치(5.9.13.) 치킨텐더/머스타드(1.2.5.6.13.15.18.) 군고구마 바이오플레(사과)(2.)	흰쌀밥 얼큰수제비(1.5.6.13.) 파채간장불고기(5.6.10.13.18.) 스팸구이(5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 초코초콜(1.2.5.6.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 907/38.9/265.3/6	*에너지/단백질/칼슘/철 755.7/34.8/95.7/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 823.7/40.7/522.2/6.7	*에너지/단백질/칼슘/철 865.9/36.2/344.8/4	*에너지/단백질/칼슘/철 826.5/43.4/204.3/3.6
중식	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우낙지전골(5.6.13.16.18.) 매콤닭고기감자조림(5.6.13.15.) 오이부추무침(9.13.) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는포도요거바(2.)	친환경발아현미밥 모듬어묵국(1.5.6.13.) 매콤콩나물무침(5.13.) 갯잎고기전(1.5.6.10.13.) 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 과일(거봉)	데리야끼훈제오리덮밥(5.6.13.18.) 유부김치찌개(1.5.6.9.13.18.) 볶음김치왕만두(1.2.5.6.10.13.16.18.) 오징어링&오리엔탈샐러드(1.4.5.6.12.13.17.) 깍두기(9.13.) 딸기우유(2.)	기장밥 민물새우고추장찌개(5.6.9.) 돼지고기수육/쌈장(2.5.6.10.13.) 오이고추쌈장무침(5.6.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.) 전주수제초코파이(1.2.5.6.10.12.16.)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 두부미역미소된장국(5.6.) 양상추과일샐러드/요거트드레싱(1.2.5.13.) 후랑크소시지구이(1.2.5.6.10.13.15.) 깍두기(9.13.) 살구복숭아플리또(2.13.) 던킨스트로베리도넛(1.2.5.6.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 966/43.7/157.4/4.7	*에너지/단백질/칼슘/철 978.9/47.3/158.8/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 1042.9/42.2/311.9/1.6	*에너지/단백질/칼슘/철 920.8/53/388.9/8.2	*에너지/단백질/칼슘/철 1036.1/46/197.3/4.8
석식	친환경흑미밥 얼큰콩나물국(5.13.) 돼지갈비매운조림(5.6.10.13.) 시금치된장무침(5.6.) 옛날소시지달걀부침(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 마약옥수수치즈피자(1.2.5.6.12.13.15.)	미니달걀햄볶음밥(1.2.6.10.) 베트남쌀국수(1.5.6.12.13.16.) 고들단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리(11.) 블랙퍼스트또띠아랩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경보리밥 두부애호박새우전찌개(5.9.13.) 파리달걀장조림(1.5.6.13.) 무장아찌무침(5.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 우리밀고구마롤케이크(1.2.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 부추닭곰탕(5.6.13.15.) 치즈코코언양식불고기(1.2.5.6.10.13.18.) 베이컨떡조림(5.6.10.12.13.) 안흥새싹순보리편빵(1.2.5.6.13.16.) 상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.)	현미밥 김치떡국(5.6.9.13.) 무말랭이김무침(5.6.13.) 대패삼겹숙주고추장볶음(5.6.10.13.) 치즈인더불비엔나/케첩(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 또띠아아몬드칩(2.5.6.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1032/51.9/100.2/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 809.9/30/96.9/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 864/51.5/145.1/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1001.4/38.7/166.9/7.4	*에너지/단백질/칼슘/철 1180.9/42.5/177.3/4.7

* 알레르기 정보 *

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

10월 학교급식 식단 안내

	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29
	월	화	수	목	금
조식	흰쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 통살오징어바강정(1.5.6.12.13.17.) 싸먹는햄구이/케첩(6.10.13.) 배추김치(9.13.) 독도의날애플찰호판(2.5.6.)	흰쌀밥 크래미달걀탕(1.5.6.8.13.) 김치오리양념볶음(5.6.9.13.18.) 순대채소볶음(2.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 100%포도주스(2.13.) 바바리안셀도넛(1.2.5.6.)	흰쌀밥 맑은미역국(5.6.13.) 매콤김말이떡강정(1.4.5.6.12.13.) 돈육된장소스구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 우유/콘플레이크(2.5.6.13.)	흰쌀밥 호박꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13.) 돼지갈비떡간장조림(5.6.10.13.) 미니콘도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.)	흰쌀밥 팽이버섯무채된장국(5.6.13.) 삼치엿장구이(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 푸레쥬르아몬드머핀(1.2.5.6.10.12.16.) 비타D한라봉주스(2.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1072.3/47.7/164.1/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 988.2/32.1/207/6.8	*에너지/단백질/칼슘/철 1022.7/40.3/342.1/13.8	*에너지/단백질/칼슘/철 821.3/37.1/142.4/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 803.4/43.8/108.2/4
중식	현미밥 신의주찰순대국(5.6.10.13.16.) 청양풍닭봉구이(5.6.13.15.18.) 참나물겉절이(13.) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 우리밀독도케이크(1.2.4.5.6.13.14.19.)	브로콜리크림수프(2.5.6.13.18.) 토마토스파게티(메인)(1.2.5.6.10.12.13.) 방토보코치니치즈샐러드(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 맥모닝샌드위치(에그토르티야)(1.2.5.6.10.15.16.) 샤인머스켓야쿠르트(2.)	채소비빔밥/약고추장(1.5.6.10.13.16.) 콩가루얼갈이된장국(5.6.13.) 달걀후라이(1.5.) 감자한도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 오라떼피치(캔)(2.13.)	친환경흑미밥 김치콩나물국(5.9.13.) 열무된장무침(5.6.18.) 옥수수알계란말이(1.5.) 허브치킨참스테이크(5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 무지개떡(5.13.)	친환경보리밥 제주고기국수(1.5.6.10.13.16.) 허브함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 꼬들간장무채장아찌 배추김치(9.13.) 아이스초코슈스틱(1.2.5.6.13.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1030/45.5/126.5/6.1	*에너지/단백질/칼슘/철 1104.9/36.1/437/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 861.3/31/241/5	*에너지/단백질/칼슘/철 963.4/49.8/163.3/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 1069.2/59/119.7/5.3
석식	클로렐라밥 두부동태찌개(5.6.13.) 양념깻잎장아찌(5.9.13.18.) 맛동산당수육(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18.) 달걀시금치프리타타(1.2.5.10.12.) 배추김치(9.13.) 레드핑크블라썸(2.13.)	친환경흑미밥 한우육개장(1.5.6.13.16.18.) 돼지갈비매운조림(5.6.10.13.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 깍두기(9.13.) 과일(파인애플)(5.13.)	친환경보리밥 김치뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.13.) 청경채된장무침(5.6.) 떡볶이/삶은달걀(1.5.6.12.13.18.) 통살새우까스/타르타르소스(1.2.5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 빙삼삼각치즈케이크(1.2.5.6.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 감자수제비(1.5.6.13.) 숙주나물무침 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13.) 모듬채소튀김(1.5.6.8.) 배추김치(9.13.) 수제말기생크림모닝빵(1.2.5.6.13.)	현미밥 돈육호박고추장찌개(5.6.10.13.) 알감자간장조림(5.6.13.) 순살닭갈비조림(5.6.13.15.) 불고기만두라자냐(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 딸기푸딩(2.5.)
	*에너지/단백질/칼슘/철 1063/50.2/221.9/4.9	*에너지/단백질/칼슘/철 959.3/43.4/94.6/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 994.5/34/208.4/6.8	*에너지/단백질/칼슘/철 931.7/37.7/146.5/6.9	*에너지/단백질/칼슘/철 1156.2/52.5/167.8/4.6

* 알레르기 정보 *

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 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)