

♥ 모현초등학교 식단표 ♥

	10월31일(월)	11월01일(화)	11월02일(수)	11월03일(목)	11월04일(금)
중 학 생	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부된장국 5,6,13 · 연양불고기/데리야끼 5,6,10,13,15,18 · 맛살채소볶음 5,6,8,13 · 숙주나물 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 미니편빔 5,6 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 바몬드카레 5,6,10,13 · 꼬마돈까스 5,6,10,13,15 · 모듬소시지볶음 2,5,6,10,13,15,16 · 오이부추무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 프로바이오틱스 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기미역국 5,6,13,16 · 떡갈비/스테이크소스 5,6,10,12,13,15 · 마늘빵 2,5,6 · 특수야채샐러드 5,6,12,13 · 배추김치 9,13 · 요거얌얌 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 맑은콩나물국 5,6,13 · 닭불고기 5,6,13,15 · 해물완자조림 1,5,6,13,15,17,18 · 건파래볶음 5 · 배추김치 9,13 · 마들렌 1,2,5,6,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기두부국 5,6,13,16 · 치킨까스/머스타드 1,2,5,6,15 · 모듬어묵볶음 5,6,13 · 콩나물무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 떠먹는요구르트 2
영 양 성 분	에너지(kcal) 706.13 당질(g) 104.53 단백질(g) 24.48 지질(g) 20.96 비타민A(R.E) 83.23 티아민(mg) 0.33 리보플라빈(mg) 0.19 비타민C(mg) 25.69 칼슘(mg) 206.91 철분(mg) 7.68	에너지(kcal) 695.27 당질(g) 100.17 단백질(g) 19.51 지질(g) 24.57 비타민A(R.E) 443.40 티아민(mg) 2.90 리보플라빈(mg) 0.69 비타민C(mg) 28.22 칼슘(mg) 189.01 철분(mg) 4.87	에너지(kcal) 691.69 당질(g) 95.32 단백질(g) 22.31 지질(g) 24.44 비타민A(R.E) 220.25 티아민(mg) 0.21 리보플라빈(mg) 0.32 비타민C(mg) 21.44 칼슘(mg) 142.07 철분(mg) 3.09	에너지(kcal) 705.27 당질(g) 84.82 단백질(g) 30.94 지질(g) 27.59 비타민A(R.E) 144.76 티아민(mg) 0.35 리보플라빈(mg) 0.30 비타민C(mg) 18.41 칼슘(mg) 111.43 철분(mg) 4.88	에너지(kcal) 696.30 당질(g) 100.52 단백질(g) 38.70 지질(g) 17.31 비타민A(R.E) 130.56 티아민(mg) 0.94 리보플라빈(mg) 0.88 비타민C(mg) 18.41 칼슘(mg) 190.02 철분(mg) 8.00

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	신동진쌀 : 국내산 김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 고춧가루 : 국내산/중국산 오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 외국산(미국, 캐나다, 호주 등)/ 콩나물 : 국내산