

♥ 모현초등학교 식단표 ♥

	11월21일(월)	11월22일(화)	11월23일(수)	11월24일(목)	11월25일(금)
종 식	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 미소된장국 5,6,13 • 오리훈제볶음 1,2,5,6,9,13,18 • 마파두부 5,6,9,13,18 • 숙주나물무침 • 배추김치 9,13 • 칼슘콩도너츠 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 콩나물국 5,6,13 • 폭찹 5,6,10,12,16,18 • 미니김말이 5,6,16 • 참나물유자무침 5,6,13 • 배추김치 9,13 • 떠먹는요구르트 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 한방닭곰탕 15 • 클로렐라생선가스/타르타르 1,5,6,16 • 메알감자조림 1,5,6,13 • 시금치무침 • 배추김치 9,13 • 프로바이오틱 2,5 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 참치김치찌개 5,6,9,13 • 비엔나볶음 5,6,9,10,13,15,18 • 어묵채당면볶음 5,6,13 • 구이김 5 • 나박김치 5,6,13 • 망고푸딩 2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 애호박새우젓국 5,6,9,13 • 김치짜글이 5,9,10,13 • 야끼만두구이 5,6,10,12,15,16 • 콩나물무침 • 배추김치 9,13 • 마늘빵 1,2,5,6
영 양 성 분	에너지(kcal) 708.44 당질(g) 85.61 단백질(g) 29.92 지질(g) 26.98 비타민A(R.E) 194.67 티아민(mg) 0.46 리보플라빈(mg) 0.42 비타민C(mg) 15.50 칼슘(mg) 194.76 철분(mg) 5.53	에너지(kcal) 710.88 당질(g) 94.19 단백질(g) 21.71 지질(g) 28.38 비타민A(R.E) 3.42 티아민(mg) 181.13 리보플라빈(mg) 3.49 비타민C(mg) 0.22 칼슘(mg) 98.20 철분(mg) 22.94	에너지(kcal) 708.73 당질(g) 87.78 단백질(g) 37.49 지질(g) 23.35 비타민A(R.E) 5.95 티아민(mg) 516.77 리보플라빈(mg) 0.35 비타민C(mg) 0.57 칼슘(mg) 190.44 철분(mg) 47.57	에너지(kcal) 708.12 당질(g) 87.01 단백질(g) 26.01 지질(g) 28.28 비타민A(R.E) 5.03 티아민(mg) 407.47 리보플라빈(mg) 2.35 비타민C(mg) 0.34 칼슘(mg) 84.42 철분(mg) 25.55	에너지(kcal) 700.65 당질(g) 94.43 단백질(g) 21.26 지질(g) 26.38 비타민A(R.E) 4.77 티아민(mg) 137.68 리보플라빈(mg) 0.66 비타민C(mg) 0.42 칼슘(mg) 210.82 철분(mg) 32.00

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)야황산류 (14)호두 (15)닭고기 (16)쇠고기 (17)오징어 (18)조개류(굴,전복,홍합포함) (19)젓	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