

♥ 모현초등학교 식단표 ♥

	12월26일(월)	12월27일(화)	12월28일(수)	12월29일(목)	12월30일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 어묵탕 5,6,13 · 김치짜글이 5,6,9,10,13 · 산적구이/머스타드 1,2,5,6,10,15,16,18 · 참나물무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 마늘빵 5,6 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이된장국 5,6,13 · 오리훈제볶음 1,2,5,6,9,13,18 · 탕수육/소스 1,5,6,13,15 · 미역줄기팽이볶음 5,6,13,9,18 · 배추김치 9,13 · 이오 2,5 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 콩나물국 5,6,13 · 등심돈까스/소스 5,6,10,12,13 · 양배추샐러드 5,6,13 · 단무지무침 5,13 · 배추김치 9,13 · 모닝빵/딸기잼 1,2,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기무두부국 5,6,13,16 · 비엔나야채볶음 5,6,10,13,15 · 만두강정 4,5,6,10,13 · 양상추샐러드 1,5,16 · 배추김치 9,13 · 요거얌얌 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 1,2,5,9,10,13,16 · 생선까스/타르타르 1,5,6,16 · 메알당근새송이조림 1,5,6,13 · 사과치커리무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 미니찐빵 6
영 양 성 분	에너지(kcal) 716.04 당질(g) 83.92 단백질(g) 26.25 지질(g) 19.58 비타민A(R.E) 174.78 티아민(mg) 1.05 리보플라빈(mg) 0.90 비타민C(mg) 22.78 칼슘(mg) 218.69 철분(mg) 4.94	에너지(kcal) 712.99 당질(g) 98.07 단백질(g) 33.62 지질(g) 20.76 비타민A(R.E) 265.35 티아민(mg) 2.27 리보플라빈(mg) 0.63 비타민C(mg) 24.58 칼슘(mg) 202.97 철분(mg) 116.58	에너지(kcal) 710.69 당질(g) 103.87 단백질(g) 19.67 지질(g) 24.35 비타민A(R.E) 75.80 티아민(mg) 0.36 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 25.42 칼슘(mg) 133.82 철분(mg) 3.68	에너지(kcal) 702.75 당질(g) 86.36 단백질(g) 21.27 지질(g) 30.53 비타민A(R.E) 128.12 티아민(mg) 4.39 리보플라빈(mg) 0.18 비타민C(mg) 24.91 칼슘(mg) 138.89 철분(mg) 3.50	에너지(kcal) 705.26 당질(g) 112.32 단백질(g) 26.80 지질(g) 15.29 비타민A(R.E) 316.12 티아민(mg) 1.88 리보플라빈(mg) 0.75 비타민C(mg) 21.06 칼슘(mg) 182.68 철분(mg) 5.27

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

