

## ♥ 모현초등학교 식단표 ♥

	12월12일(월)	12월13일(화)	12월14일(수)	12월15일(목)	12월16일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 건새우아욱국 5,6,9,13</li> <li>· 제육볶음 5,6,9,10,13,18</li> <li>· 야채계란찜 1,5</li> <li>· 콩나물무침 5</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 모닝빵/잼 1,2,5,6,15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 소고기미역국 5,6,13,16</li> <li>· 탕수육 5,6,10,12,15</li> <li>· 국물떡볶이 5,6,13</li> <li>· 건파래볶음 5</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 요거바 1,2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 구수한황태탕 5,6,13</li> <li>· 닭고기야채볶음 5,6,13,15</li> <li>· 지리아몬드볶음 1,5,6,13</li> <li>· 숙주검은깨무침 5</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 미니머핀 1,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 열갈이된장국 5,6,13</li> <li>· 연양식불고기 2,5,6,13</li> <li>· 불어묵조림 5,6</li> <li>· 단무지무침 5,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 이오 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 청국장찌개 1,5</li> <li>· 어묵바구이/케찹 5,6,8,12</li> <li>· 오징어볶음 5,6,13,17</li> <li>· 시금치무침</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 플리또</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 710.05 당질(g) 107.63 단백질(g) 27.99 지질(g) 18.66 비타민A(R.E) 704.83 티아민(mg) 0.61 리보플라빈(mg) 0.32 비타민C(mg) 65.91 칼슘(mg) 272.96 철분(mg) 5.43	에너지(kcal) 708.40 당질(g) 105.25 단백질(g) 21.17 지질(g) 22.46 비타민A(R.E) 210.65 티아민(mg) 0.65 리보플라빈(mg) 0.33 비타민C(mg) 14.65 칼슘(mg) 168.52 철분(mg) 5.40	에너지(kcal) 703.85 당질(g) 90.03 단백질(g) 33.95 지질(g) 23.35 비타민A(R.E) 257.05 티아민(mg) 0.32 리보플라빈(mg) 0.38 비타민C(mg) 22.27 칼슘(mg) 268.67 철분(mg) 5.27	에너지(kcal) 709.21 당질(g) 107.68 단백질(g) 22.95 지질(g) 22.02 비타민A(R.E) 138.40 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.32 비타민C(mg) 17.93 칼슘(mg) 199.98 철분(mg) 117.66	에너지(kcal) 708.94 당질(g) 99.92 단백질(g) 31.19 지질(g) 21.76 비타민A(R.E) 455.38 티아민(mg) 1.00 리보플라빈(mg) 0.61 비타민C(mg) 125.49 칼슘(mg) 208.95 철분(mg) 6.79

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 : 국내산 / 콩나물 : 국내산