

♥ 원천초등학교 식단표 ♥

	12월05일(월)	12월06일(화)	12월07일(수)	12월08일(목)	12월09일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 미소된장국 5,6,13 · 떡갈비/소스 5,6,13,15,16 · 비엔나야채볶음 5,6,9,10,13,15,16,18 · 오이볶음 · 배추김치 9,13 · 굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 참치찌개 5,6,13 · 깐풍기 5,6,13,15 · 메알곤약조림 1,5,6,13 · 건파래볶음 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 떠먹는요구르트 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부된장국 5,6,13 · 제육볶음 5,6,9,10,13,18 · 군만두 5,6,10,16,18 · 콩나물무침 5 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 어묵국 5,6,13 · 등심돈까스/소스 5,6,10,12,13 · 단무지무침 5,13 · 구이김 5 · 배추김치 9,13 · 엔요 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기미역국 5,6,13,16 · 카레소스 2,5,6,10,12,16,18 · 산적구이/머스타드 1,2,5,6,10,15,16,18 · 치커리숙갓무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 꿀호떡 1,4,5,6
영 양 성 분	에너지(kcal) 707.04 당질(g) 80.99 단백질(g) 20.35 지질(g) 33.51 비타민A(R.E) 66.87 티아민(mg) 2.33 리보플라빈(mg) 0.13 비타민C(mg) 53.26 칼슘(mg) 217.82 철분(mg) 2.95	에너지(kcal) 709.79 당질(g) 79.30 단백질(g) 29.64 지질(g) 29.91 비타민A(R.E) 319.04 티아민(mg) 2.28 리보플라빈(mg) 1.00 비타민C(mg) 16.14 칼슘(mg) 177.52 철분(mg) 6.85	에너지(kcal) 700.17 당질(g) 77.16 단백질(g) 29.48 지질(g) 30.56 비타민A(R.E) 147.41 티아민(mg) 0.67 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 27.62 칼슘(mg) 157.81 철분(mg) 5.13	에너지(kcal) 709.67 당질(g) 93.25 단백질(g) 18.46 지질(g) 27.13 비타민A(R.E) 260.43 티아민(mg) 0.51 리보플라빈(mg) 0.25 비타민C(mg) 23.66 칼슘(mg) 201.02 철분(mg) 5.55	에너지(kcal) 700.35 당질(g) 90.06 단백질(g) 26.62 지질(g) 16.91 비타민A(R.E) 573.83 티아민(mg) 1.03 리보플라빈(mg) 0.80 비타민C(mg) 27.41 칼슘(mg) 181.04 철분(mg) 6.31

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