

♥ 원천초등학교 식단표 ♥

	3월06일(월)	3월07일(화)	3월08일(수)	3월09일(목)	3월10일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이된장국 5,6,13 · 제육볶음 5,6,10,13 · 어묵구이 5,6,8 · 진미채무침 5,6,13,17 · 배추김치 9,13 · 프로바이오틱스 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 육개장 5,6,13,16 · 떡갈비 2,5,6,10,12,13,15,16 · 만두강정 5,6,10,13 · 양배추샐러드/오리엔탈D 1,5,13 · 배추김치 9,13 · 꿀호떡 4,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치찌개 5,6,9,10,13 · 오리훈제볶음 5,6,9,13,18 · 멸치아몬드볶음 5,6,13 · 참나물무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 플리또 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 미소된장국 5 · 간장불고기 5,6,9,13,18 · 치킨강정 5,6,10,13,15 · 마카로니샐러드 1,5,16 · 배추김치 9,13 · 엔요 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기미역국 5,6,13,16 · 닭야채볶음 5,6,9,13,15,18 · 오징어까쓰/스위트칠리 2,5,6,8,12,17 · 콩나물무침 5 · 깍두기 9 · 마늘빵 5,6
영 양 성 분	에너지(kcal) 703.32 당질(g) 88.30 단백질(g) 40.14 지질(g) 20.13 비타민A(R.E) 141.82 티아민(mg) 1.24 리보플라빈(mg) 0.38 비타민C(mg) 20.64 칼슘(mg) 158.63 철분(mg) 5.25	에너지(kcal) 709.56 당질(g) 111.38 단백질(g) 23.31 지질(g) 19.57 비타민A(R.E) 191.97 티아민(mg) 0.88 리보플라빈(mg) 0.24 비타민C(mg) 25.49 칼슘(mg) 90.59 철분(mg) 2.86	에너지(kcal) 706.70 당질(g) 84.50 단백질(g) 31.14 지질(g) 27.14 비타민A(R.E) 224.27 티아민(mg) 0.37 리보플라빈(mg) 0.18 비타민C(mg) 17.96 칼슘(mg) 248.44 철분(mg)	에너지(kcal) 696.55 당질(g) 81.54 단백질(g) 30.59 지질(g) 21.74 비타민A(R.E) 160.53 티아민(mg) 0.92 리보플라빈(mg) 0.26 비타민C(mg) 69.59 칼슘(mg) 179.25 철분(mg) 5.35	에너지(kcal) 699.23 당질(g) 17.25 단백질(g) 29.91 지질(g) 17.76 비타민A(R.E) 302.18 티아민(mg) 0.31 리보플라빈(mg) 0.30 비타민C(mg) 18.82 칼슘(mg) 107.51 철분(mg) 4.08

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	쌀 : 국내산 김치(배추) : 국내산 / 김치(고춧가루) : 국내산 돼지고기 : 국내산 / 소고기 : 국내산 닭 절단육 : 국내산 / 닭 정육 : 국내산 / 오리고기 : 국내산 고춧가루 : 국내산 오징어, 고등어, 삼치 : 국내산 / 낙지, 꽃게 : 중국산 콩, 두부류 : 국내산 / 콩나물 : 국내산