

## ♥ 원천초등학교 식단표 ♥

	11월21일(월)	11월22일(화)	11월23일(수)	11월24일(목)	11월25일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 미소된장국 5,6,13</li> <li>· 오리훈제북음 1,2,5,6,9,13,18</li> <li>· 마파두부 5,6,9,13,18</li> <li>· 숙주나물무침</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 칼슘콩도너츠 1,2,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 콩나물국 5,6,13</li> <li>· 폭찹 5,6,10,12,16,18</li> <li>· 미니김말이 5,6,16</li> <li>· 참나물유자무침 5,6,13</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 떠먹는요구르트 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 한방닭곰탕 15</li> <li>· 클로렐라생선까스/타르타르 1,5,6,16</li> <li>· 메알감자조림 1,5,6,13</li> <li>· 시금치무침</li> <li>· 배추김치 9,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 참치김치찌개 5,6,9,13</li> <li>· 비엔나북음 5,6,9,10,13,15,18</li> <li>· 어묵채당면북음 5,6,13</li> <li>· 구이김 5</li> <li>· 나박김치 5,6,13</li> <li>· 망고푸딩 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥</li> <li>· 애호박새우젓국 5,6,9,13</li> <li>· 김치짜글이 5,9,10,13</li> <li>· 야끼만두구이 5,6,10,12,15,16</li> <li>· 콩나물무침</li> <li>· 배추김치 9,13</li> <li>· 마늘빵 1,2,5,6</li> </ul>
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) 700.12 당질(g) 88.52 단백질(g) 29.11 지질(g) 25.43 비타민A(R.E) 6.90 티아민(mg) 611.40 리보플라빈(mg) 0.36 비타민C(mg) 0.61 칼슘(mg) 122.07 철분(mg) 50.70	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)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