

## ♥ 원천초등학교 식단표 ♥

	11월07일(월)	11월08일(화)	11월09일(수)	11월10일(목)	11월11일(금)
중 학 생	<ul style="list-style-type: none"> <li>김가루밥</li> <li>크림스프 2,5,6,12,16</li> <li>고구마치즈돈까스/소스 2,5,6,10,12,13,16,18</li> <li>치커리사과무침 5,6,13</li> <li>모닝빵/딸기잼 1,2,5,6,15</li> <li>배추김치 9,13</li> <li>플리또</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>청국장찌개 1,5,9,13</li> <li>오징어불고기 5,6,13,17</li> <li>두부구이/간장양념 5,6,13</li> <li>애호박볶음 5,9</li> <li>배추김치 9,13</li> <li>핫도그/케첩 1,2,5,6,10,12,15,16</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>소고기미역국 5,6,13,16</li> <li>미트볼굴소스볶음 5,6,9,10,13,15,16,18</li> <li>계란부추볶음 1,5</li> <li>가지찜무침 5,6,13</li> <li>배추김치 9,13</li> <li>떠먹는요구르트 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>육개장 5,6,13,16</li> <li>생선까스/타르타르 1,5,6,16</li> <li>짜장떡볶이 1,6,5,2,10,15,16</li> <li>콩나물무침 5</li> <li>배추김치 9,13</li> <li>초코쿠키 1,2,5,6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡밥</li> <li>설렁탕 2,5,6,16</li> <li>떡갈비구이 5,6,10</li> <li>쥐어채볶음 5,6,13</li> <li>청경채겉절이 5,6,9,13</li> <li>배추김치 9,13</li> </ul>
영 양 성 분	에너지(kcal) 706.36 당질(g) 138.60 단백질(g) 23.49 지질(g) 8.12 비타민A(R.E) 668.37 티아민(mg) 0.48 리보플라빈(mg) 0.88 비타민C(mg) 59.90 칼슘(mg) 179.46 철분(mg) 5.68	에너지(kcal) 700.11 당질(g) 106.50 단백질(g) 30.09 지질(g) 17.96 비타민A(R.E) 257.22 티아민(mg) 0.58 리보플라빈(mg) 0.55 비타민C(mg) 34.96 칼슘(mg) 180.60 철분(mg) 4.77	에너지(kcal) 711.31 당질(g) 80.26 단백질(g) 25.20 지질(g) 32.33 비타민A(R.E) 214.91 티아민(mg) 0.25 리보플라빈(mg) 0.47 비타민C(mg) 18.00 칼슘(mg) 171.66 철분(mg) 4.42	에너지(kcal) 702.98 당질(g) 101.96 단백질(g) 21.56 지질(g) 22.54 비타민A(R.E) 216.61 티아민(mg) 0.26 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 15.07 칼슘(mg) 135.84 철분(mg) 4.35	에너지(kcal) 708.28 당질(g) 69.97 단백질(g) 30.47 지질(g) 33.83 비타민A(R.E) 226.41 티아민(mg) 0.22 리보플라빈(mg) 0.15 비타민C(mg) 26.18 칼슘(mg) 147.68 철분(mg) 3.29

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