

♥ 원천초등학교 식단표 ♥

	11월28일(월)	11월29일(화)	11월30일(수)	12월01일(목)	12월02일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 건새우아욱국 5,6,13 · 갈비찜 5,6,9,10,13,18 · 야채춘권 5,6,13 · 치커리유자무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 사과주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 버섯된장찌개 5,6,13 · 함박스테이크/스테이크소스 5,6,10,12,15,16 · 감자채볶음 5 · 청경채겉절이 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 오징어무국 5,6,13,17 · 간장치킨탕수육 1,5,6,13,15 · 간장어묵볶음 5,6,13 · 오이무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 김치무채국 5,6,9,13 · 고추잡채 5,6,9,10,13,18 · 떡강정 4,5,6,13 · 콘샐러드 1.,5,16 · 배추김치 9,13 · 엔요 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 유부된장국 5,6,13 · 간장불고기 5,6,9,10,13,18 · 도토리묵/양념장 5,6,13 · 미역줄기볶음 5 · 배추김치 9,13 · 꼬마찜빵 5,6
영 양 성 분	에너지(kcal) 706.11 당질(g) 95.53 단백질(g) 25.40 지질(g) 23.70 비타민A(R.E) 539.39 티아민(mg) 4.20 리보플라빈(mg) 0.33 비타민C(mg) 37.73 칼슘(mg) 257.90 철분(mg) 7.17	에너지(kcal) 705.97 당질(g) 99.97 단백질(g) 28.98 지질(g) 22.10 비타민A(R.E) 362.21 티아민(mg) 0.58 리보플라빈(mg) 0.51 비타민C(mg) 88.20 칼슘(mg) 325.95 철분(mg) 7.11	에너지(kcal) 700.99 당질(g) 85.53 단백질(g) 38.09 지질(g) 17.10 비타민A(R.E) 212.42 티아민(mg) 0.22 리보플라빈(mg) 0.16 비타민C(mg) 88.85 칼슘(mg) 179.45 철분(mg) 4.12	에너지(kcal) 701.51 당질(g) 115.60 단백질(g) 19.25 지질(g) 15.49 비타민A(R.E) 157.28 티아민(mg) 0.33 리보플라빈(mg) 0.30 비타민C(mg) 69.28 칼슘(mg) 161.73 철분(mg) 5.21	에너지(kcal) 701.14 당질(g) 109.45 단백질(g) 25.69 지질(g) 17.18 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

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