

♥ 원천초등학교 식단표 ♥

	11월14일(월)	11월15일(화)	11월16일(수)	11월17일(목)	11월18일(금)
중 식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 열갈이된장국 5,6,13 · 연양불고기 2,5,6,10,13, · 만두강정 4,5,6,10,13 · 양배추샐러드/마요소스 1,5,16 · 배추김치 9,13 · 요거얌얌 2 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기미역국 5,6,13,16 · 돼지고기김치찜 9,10,13 · 야채고로케 2,5,6 · 오이양파무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 부대찌개 1,2,5,9,10,13,16 · 새우까스/타르타르 1,5,6,9,16,17 · 야채계란찜 1 · 모듬샐러드 5,6,13 · 배추김치 9,13 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 조랭이만두국 1,2,5,6,8,10,13,16,18 · 어묵구이/케찹 5,6,8,12 · 사천식당수육 5,6,10,13,15 · 치커리유자무침 5,6,13 · 배추김치 9,13 · 꿀호떡 1,4,5,6 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 계란국 1,5,6,13 · 간장찜닭 5,6,13,15,18 · 비엔나볶음 5,6,10,13,15 · 브로콜리/된장소스무침 1,5,6,13,16 · 배추김치 9,13 · 치즈쿠키 1,2,5,6
영 양 성 분	에너지(kcal) 703.52 당질(g) 79.00 단백질(g) 16.79 지질(g) 35.85 비타민A(R.E) 217.44 티아민(mg) 0.65 리보플라빈(mg) 0.19 비타민C(mg) 107.61 칼슘(mg) 177.13 철분(mg) 6.86	에너지(kcal) 704.74 당질(g) 83.21 단백질(g) 23.70 지질(g) 31.19 비타민A(R.E) 138.56 티아민(mg) 0.73 리보플라빈(mg) 0.28 비타민C(mg) 50.60 칼슘(mg) 177.33 철분(mg) 3.38	에너지(kcal) 700.16 당질(g) 72.46 단백질(g) 19.33 지질(g) 36.42 비타민A(R.E) 229.97 티아민(mg) 0.52 리보플라빈(mg) 0.52 비타민C(mg) 25.31 칼슘(mg) 145.07 철분(mg) 4.06	에너지(kcal) 706.15 당질(g) 70.70 단백질(g) 19.03 지질(g) 37.99 비타민A(R.E) 147.51 티아민(mg) 0.45 리보플라빈(mg) 0.31 비타민C(mg) 15.01 칼슘(mg) 71.31 철분(mg) 2.75	에너지(kcal) 701.41 당질(g) 77.07 단백질(g) 32.10 지질(g) 28.74 비타민A(R.E) 272.50 티아민(mg) 2.37 리보플라빈(mg) 0.47 비타민C(mg) 55.46 칼슘(mg) 222.35 철분(mg) 4.56

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