

위 식단표는 오지수 영양사가 감수한 식단표입니다.



<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		콩(두부류,콩국수,콩비지)			배추김치		소고기 (한우/젓소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)
						배추	고춧가루				
	국내산		국내산			국산	국내산	국내산/ 호주산	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·어육가공품					
	꽃게	임연수	삼치	오징어	동태	물만두	너비아니	탕수육	치킨데리야끼	돈까스	미니핫도그
	국내산/ 수입산	국내산	국내산	수입산	수입산	돼지:국내산	돼지:국내 산	돼지:국내산	닭:수입산	돼지:국내산	돼지:국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.										