

일 자	표준조리법	★생일식단★	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식		수박	칼슘두유⑤	닭죽⑮	오렌지	
점 심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 두부당면국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+케첩 ①②⑤⑥⑫ 백작두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 돌나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 북어감장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백작두기⑨	
오후간식	이달의 푸드브릿지	(틀)케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	구운달걀①/보리차	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	모닝빵(+딸기잼) ①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	오이	469/22	396/16	455/21	397/14	
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 푸드브릿지Day	9(목)	10(금) 상경Day1	
오전간식	사과/치즈②	들깨채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	단호박죽	바나나	
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육케첩조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 버섯미역국⑤⑥ 소고기피망조림⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 백김치⑨	훈제오리부추볶음밥 ⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 달걀배춧국①④⑥⑩⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 무초절임	
오후간식	들기름막국수③⑤⑥ /보리차	찐고구마/우유②	참나물전①⑤⑥ /보리차	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	397/18	406/16	454/20	387/17	454/18	
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	참외	모듬버섯죽	미숫가루⑤/우유②	달걀당근죽①⑤⑥		
점 심	백미밥 연두붓국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육(+쌈장) ⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아기삼계탕⑮ 간장두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백작두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 돈육카레구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	삼색채소주먹밥⑤ /액상요구르트②	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	414/14	438/20	448/20	482/23		
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 상경Day2	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	연두부+양념장⑤⑥	누룽지죽	칼슘두유⑤	으깬옥수수스프 ①②⑤⑥⑮⑯	자두	
점 심	백미밥 소고기대파국⑩ 순살찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 구이김 백김치⑨	달걀마요덮밥①⑤ 순두부백탕⑤ 브로콜리무침 가지나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기시래기조림 ⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	수박우유화채②	찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/보리차	당근스틱 /떠먹는요구르트②	찰보리빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	395/17(402/17)	424/17	388/12(401/14)	378/18	392/16	
일 자	27(월) 푸드브릿지Day	28(화)	29(수)	30(목) 가동Day	31(금)	
오전간식	바나나	두부양파죽⑤⑥	시리얼/우유②	청경채치즈죽②	키위	
점 심	백미밥 두부청국장국⑤⑥ 돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무חת국⑤⑥ 로제닭갈비 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 달걀팥국① 생선가스+소스①②⑤⑥ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 소고기미나리국⑩ 두부부침⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	햄오이샌드위치①② ⑤⑥⑩⑮⑯/우유②	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	우유크림우동②⑥⑨	밤식빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	437/21	462/21	463/16	447/19	424/16	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	백김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩		소고기	돼지고기
	배추(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 연두부(국내산)	순두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산
	닭고기	햄오이샌드위치(햄)	훈제오리부추볶음밥 (훈제오리)	생선가스	함박스테이크	
	국내산	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)	오리고기 (국내산)	러시아산	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)	