

	월	화	수	목	금	토					
	★현장학습식단★	★생일식단★	1 전반없는날	2 저염국	3 푸드브릿지 저당조리	4					
오전간식	키위	오렌지	시리얼⑥/우유②	바나나/치즈②	★고구마줄기죽⑤⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단	소고기애호박볶음밥⑤⑥⑩ (닭고기)브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ (백)깍두기⑨ 보리차 참외	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 함박스테이크/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤ (백)배추김치⑨	닭고기짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 시금치프리카타타①②⑤ 사과 (백)배추김치⑨	수수밥 배추맑은국(0.3%)⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 달걀국① 키위 (백)깍두기⑨					
오후간식	후레시버①②⑥/우유②	생일케이크①②⑥/ 우유②	찐고구마/보리차	감자요거트샐러드②	잼샌드위치①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	623(596)/21(23)	636/26	693/29	617/22	664/28	650/26					
	6	7 (소서)	8 저염국	9 서울미래밥상	10 푸드브릿지	11					
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	자두/우유②	감자스프①②⑥	시리얼⑥/우유②					
점심식단	쌀밥 미역된장국⑤⑥ (훈제)오리고기구이/소스 ①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 애호박전국⑤⑦ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	돼지고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 어묵국(0.3%)①⑤⑥ 노각무침 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ (들기름)두부구이⑤/양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★(들깨)달걀고구마줄기탕 ⑤⑥⑩ 새우살양배추조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	유부초밥⑤ 소고기배추된장국⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨					
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	토마토스파게티②⑥⑩⑫	찐단호박/현미차	삼색주먹밥⑤	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	609/24	640/27	598/29	641(609)/26(22)	641/28	601/24					
	13	14 저염국	15 (초복)	16	17 (제헌절)	18					
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	자른방울토마토⑫/우유②	시리얼⑥/우유②	자른포도		고구마스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕(0.3%)⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 초복삼계탕⑩ 부추전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ (백)깍두기⑨		돼지고기참나물비빔밥 ⑤⑥⑩ 안매운김치국⑤⑥⑦ 파인애플 (백)깍두기⑨					
오후간식	버섯잡채⑤⑥/꽃빵①②⑥	찐감자/오미자차	수박화채②	바나나팬케이크①②⑥/ 우유②		우유미숫가루②⑤					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	623/29	628/25	698/28	604/23		694/28					
	20 저염국	21 서울미래밥상	22 세계음식 : 중국	23 (대서)	24 푸드브릿지	25 (중복)					
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	수박/치즈②	영양닭국⑩	시리얼⑥/우유②					
점심식단	쌀밥 감자국(0.3%)⑤⑥ 닭고기당근조림⑤⑥⑩ 구이김 (백)배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 해물콩나물찜⑤⑥⑦⑩ (새우살)콩나물찜⑤⑥⑦⑩ 얼무나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 훈통①⑤⑥⑩ (만두국) 양배추나물⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	차조밥 무쌈국⑤⑥ (훈제)오리불고기⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 소고기육개장⑤⑥⑩ ★두부고구마줄기조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ (백)배추김치⑨	곤드레나물밥/양념장⑤⑥ 달걀대파국⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ (백)깍두기⑨					
오후간식	시리얼⑥/우유②	크림리조토②	찐고구마/결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	소보로빵①②④⑥/우유②	두유⑤					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	611/27	635(614)/31(27)	633/27	590/31	667/26	590/25					
	27	28	29 	30	31 푸드브릿지	♥ 7월 세계음식 : 중국 “훈통” ♥ - ‘훈통’은 얇은 밀가루 피에 고기, 마른 새우, 채소 등을 섞은 속을 넣어 만두처럼 빛어 삶은 후 국물과 함께 먹는 중국 음식입니다. ♥ 7월 제철음식 ♥ -과일: 토마토, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두 -채소: 옥수수, 감자, 도라지 -해산물: 갈치					
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	복숭아⑩/치즈②	시리얼⑥/우유②	참외/우유②	양송이스프①②⑥						
점심식단	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 무생채 (백)배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기열무볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	참치채소간장비빔밥⑤⑥ 황새국(0.3%)⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 파프리카애호박볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 빼빼없는감자탕⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림 ①⑤⑥ ★고구마줄기볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨						
오후간식	단호박꿀찜	밥새우주먹밥⑤⑥⑦	찐달걀①/옥수수차	볶음쌀국수⑤⑥⑩	달걀토스트①②⑥⑩/ 우유②						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	598/21	633/24	627/36	637/23	695/31						
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산
	식육가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산
	식육가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임										