

	월	화	수	목	금	토						
			♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “룩락쌈꼬”♥ - 룩락쌈꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 룩락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 쾡치	1	2 푸드브릿지	3 (개천절)						
오전간식				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥							
점심식단				수수밥 두부미역국⑤④ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨							
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팃빵①②⑥/우유②							
열량 (kcal)/단백질 (g)				410/15	429/15							
	5 (대체휴일)	6 저염국 저당조리	7 잔반없는날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)	10						
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스타크/ 플레인요구르트②						
점심식단		차초밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리타타①②⑤ 토마토⑫ (백)배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 새우살유산슬⑤⑥⑨⑰ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨						
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근갯잎전③⑤		우유미숫가루②⑤						
열량 (kcal)/단백질 (g)		439/23	407/16	402(383)/16(15)		438/21						
	12 저염국	13	14	15	16 푸드브릿지	17						
오전간식	사과/치즈②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤④	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②						
점심식단	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑮ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤④ 소고기연근볶음⑤⑥⑮ (들깨)표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육창조림⑤⑥⑮ 맛살블로콜리볶음①⑤⑥⑧ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ (혼제)오리갯잎볶음⑤④ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑮ 순두부백탕⑤ 키위 (백)깍두기⑨						
오후간식	케이크①②⑥/ 우유②	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조또②⑩	머핀①②⑥/우유②	두유⑤						
열량 (kcal)/단백질 (g)	417/19	417/15	427/24	448/19	431/18	430/20						
	19	20 서울미래밥상	21 저염국	22	23 (상강) 푸드브릿지	24						
오전간식	파프리카스타크/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스타크/ 플레인요구르트②						
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤④ (백)배추김치⑨	수수밥 감찬국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	달갈치즈덮밥①②⑤⑥⑮ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑮ (백)배추김치⑨	차초밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 오이생채⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 무챌국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	달걀비볶음밥⑤⑥⑮ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨						
오후간식	꼬마돈가스/케첩 ①②⑤⑥⑮⑫	삼색주먹밥⑤	찐 고구마/현미차	짜장면⑤④	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤						
열량 (kcal)/단백질 (g)	407/20	416(400)/16(13)	445/14	422/16	412/17	417/19						
	26	27	28 세계음식 : 캄보디아	29 저염국	30 푸드브릿지	31						
오전간식	당근스타크/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤④	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②						
점심식단	쌀밥 복엇국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ (혼제)오리불고기⑤④ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	룩락쌈꼬비빔밥⑤⑥⑮⑰ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤④ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림 ⑤④⑮⑰ ★애호박볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑮ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨						
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤						
열량 (kcal)/단백질 (g)	400/23	415/19	414/20	413/15	415/18	406/15						
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치 배추 고춧가루	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산 국내산	한우	-	국내산	국내산	-	국내산	-	-	원양산	-
	식육가공품	훈제오리 꼬마돈가스 탕수육	떡갈비	베이컨	참치캔	어묵	썰유(둥소스)	맛살				
		오리고기 돼지고기 돼지고기 돼지고기	소고기 돼지고기	수산가공품	다랑어	-	다랑어	게				
	국내산	국내산 국내산	국내산	산	국내산			원양산	중국산	원양산	수입산	
	* 원 사 정 을 다 반 영 헤 드 리 지 못 해, 대 표 적 인 가 공 품 만 칸 에 넣 었 습 니 다. 사 정 에 맞 게 수 정 후 사 용 부 탁 드 립 니 다. * 원 산 지 표 시 식 단 안 내 문 확 인 부 탁 드 립 니 다.											
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호도 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임											

	월	화	수	목	금									
				1	2									
저녁식단				닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 새콤무생채 (백)배추김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				232/12	266/9									
	5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)									
저녁식단		쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	달걀프라이비빔밥①⑤⑥ 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)배추김치⑨										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		252/10	254/14	254/10										
	12	13	14	15	16									
저녁식단	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 무된장국⑤⑥ 소고기브로콜리찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑩ 미니우동①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	245/11	273/14	239/11	240/10	247/15									
	19	20	21	22	23 (상강)									
저녁식단	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기고구마찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 시래기된장찌짐⑤⑥ (백)깍두기⑨	참치양배추볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	269/16	254/17	236(246)/11(9)	239/12	242/10									
	26	27	28	29	30									
저녁식단	현미밥 육개장⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 크림스프①②④ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ (백)배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ (훈제)오리단호박찜⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 달걀국① 어묵피망볶음①⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 구이김 (백)깍두기⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/10	290/13	249/10	258/16	235/11									
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미,현미,흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태	
		배추	고춧가루											
	국내산		국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	-	국내산	-	-	원양산	-
	식육가공품	훈제오리		돈가스	베이컨		수산가공품	어묵	참치캔	쫄면(우동소스)				
		오리고기		돼지고기	돼지고기			-	다랑어	다랑어				
	국내산		국내산	국내산			중국산	원양산	원양산					
*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.														