

	월	화	수	목	금	토						
				1	2 푸드브릿지	3 (개천절)						
오전간식	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락 쌀꼬”♥ - 록락 쌀꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌀꼬는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철 음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은 호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치			바나나/우유②	★소고기애호박죽⑤④							
점심식단				수수밥 두부미역국⑤④ 돈육된장두루치기⑤④⑩ 상추무침⑤④ (백)깍두기⑨ 돌자반	쌀밥 아욱된장국⑤④ 소고기청경채볶음⑤④⑩ 연근 개소스무침①⑤④ (백)배추김치⑨ 구이김							
오후간식				잔멸치주먹밥⑤④/현미차	단팥빵①②⑥/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		파프리카 스틱 플레인 요구르트②						
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤④ 간장 닭갈비⑤④⑩ 어묵볶음①⑤④ (백)깍두기⑨ 구이김	베이컨백김치볶음밥 ⑤④⑨⑩ 팽이버섯장국⑤④ 채소 프리타타①②⑤ 토마토⑩ (백)배추김치⑨	기장밥 배추소고기맑은국⑤④ 순살고등어양념찜⑤④⑦ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨ 돌자반		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤④ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨						
오후간식		칼국수⑤④	찐 단호박/보리차	메밀 당근곶잎전③⑤ 메밀차		우유 미숫가루②⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		439/23	407/16	402(383)/16(15)		438/21						
	12 (저염국)	13	14	15	16 푸드브릿지	17						
오전간식	오이 스틱 플레인 요구르트②	자른 포도	연두부⑤/양념장⑤④	배/우유②	참치 당근죽⑤④	시리얼⑥/우유②						
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤④⑩⑩ 숙주나물⑤④ (백)배추김치⑨ 돌자반	흑미밥 근대된장국⑤④ 소고기연근볶음⑤④⑩ (들깨)표고버섯나물⑤④ (백)깍두기⑨ 구이김	닭고기하이라이스⑤④⑩ 어묵국①⑤④ 청포묵무침⑤④ 짜오짜요 (백)배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤④ 돈육장조림⑤④⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤④⑧ (백)깍두기⑨ 돌자반	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ (혼제)오리곶잎볶음⑤④ 무나물⑤④ (백)배추김치⑨ 구이김	돈육상추비빔밥⑤④⑩ 순두부백탕⑤ 키위 (백)깍두기⑨						
오후간식	게맛살볶음밥①⑤④⑧ 보리차	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/유자차	크림버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/두유②	두유⑤						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/17	417/15	427/24	448/19	431/18	430/20						
	19	20 (서울미래밥상)	21 (저염국)	22	23 (상강) 푸드브릿지	24						
오전간식	파프리카 스틱 플레인 요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이 스프①②⑥	양배추 스틱 플레인 요구르트②						
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤④ 순살닭볶음탕⑤④⑩ 김자반⑤④ (백)배추김치⑨ 사과	수수밥 감자국⑤④ 순살가자미카레구이⑤④ 배추된장나물⑤④ (백)깍두기⑨ 구이김	달걀치즈덮밥①②⑤④⑩ 채소육개장(0.3%)⑤④ 찐만두①⑤④⑩ (백)배추김치⑨ 상하목장 요구르트	차조밥 시래기된장국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 오이생채⑤④ (백)깍두기⑨ 돌자반	쌀밥 소고기무채국⑤④ ★돈육애호박조림⑤④⑩ 콩나물무침⑤④ (백)배추김치⑨ 구이김	닭갈비볶음밥⑤④⑤ 도토리묵국⑤④⑨ 취나물무침⑤④ (백)깍두기⑨						
오후간식	꼬마 돈가스/케찹 ①②⑤④⑩⑩	삼색주먹밥⑤/메밀차	찐고구마/현미차	짜장면⑤④/옥수수차	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유 미숫가루②⑤						
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	당근 스틱 플레인 요구르트②	배/우유②	연두부⑤ 오리엔탈드레싱⑤④	사과/우유②	달걀 채소죽①⑤④	시리얼⑥/우유②						
점심식단	쌀밥 복숭아국①⑤④ 돈육마파두부⑤④⑩ 시금치무침⑤④ (백)배추김치⑨ 돌자반	기장밥 얼갈이된장국⑤④ (혼제)오리불고기⑤④ 잔멸치볶음⑤④ (백)깍두기⑨ 구이김	록락쌀꼬비빔밥⑤④⑩⑩⑩ 새우살양파국⑤④⑨ 우렁조림⑤④ (백)배추김치⑨ 사과 당근 요구르트	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤④ 제육볶음⑤④⑩ 근대나물⑤④ (백)깍두기⑨ 돌자반	쌀밥 양배추된장국⑤④ 달걀피망굴소스조림 ⑤④⑩⑩ ★애호박볶음⑤④ (백)배추김치⑨/구이김	소고기유부초밥⑤④⑩ 미니쌀국수⑤④ 자른포도 (백)깍두기⑨						
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤④	온메밀국수③⑤④	찐감자/옥수수차	단호박채전①⑤④/메밀차	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	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추	고춧가루	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
	식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	탕수육	떡갈비	베이컨	수산물가공품	참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	맛살	
		오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기		돼지고기	다랑어	다랑어	게	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
식품알레르기 유발식품표시	*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.											
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳※ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임											