

	월	화	수	목	금	토										
				1	2 푸드브릿지 ★생일식단★	3 (개천절)										
오전간식	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락쌈꼬” ♥ - 록락쌈꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치			바나나/우유②	사과/치즈②											
점심식단				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨											
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②											
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				410/15	417/19											
	5 (대체휴일)	6 저염국 저당조리	7 잔반없는날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)	10										
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②										
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백작두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리타타①②⑤ 토마토⑩ 백배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 백작두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 백작두기⑨										
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤		우유미숫가루②⑤										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		439/23	407/16	402(383)/16(15)		438/21										
	12 저염국	13	14	15	16 푸드브릿지	17										
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②										
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 백작두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 백작두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ 훈제오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 백작두기⑨										
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/우유②	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	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②										
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 감장국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 백작두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 백배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 백작두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 백작두기⑨										
오후간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑩	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	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	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②										
점심식단	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백작두기⑨	록락쌈꼬비빔밥⑤⑥⑩⑩⑩ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백작두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살피망굴소스조림 ⑤⑥⑩⑩ ★애호박볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 백작두기⑨										
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		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태				
		배추	고춧가루													
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-				
식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	탕수육	떡갈비	베이컨	수산가공품	참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	다랑어	맛살					
												오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기
												국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원양산	베트남산	원양산	원양산	미국산												
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임															

	월	화	수	목	금								
				1	2								
저녁식단				닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 새콤무생채 백배추김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				232/12	266/9								
	5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)								
저녁식단		쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	달걀프라이비빔밥①⑤⑥ 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 백배추김치⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		252/10	254/14	254/10									
	12	13	14	15	16								
저녁식단	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 무된장국⑤⑥ 소고기브로콜리찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑩ 미니우동①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨								
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 백깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기 고구마찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 백깍두기⑨	참치양배추볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨								
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 열갈이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 백배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 달걀국① 어묵피망볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 구이김 백깍두기⑨								
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	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태	
		배추	고춧가루										
		국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-
	식육가공품	훈제오리	돈가스	베이컨		수산가공품	어묵	참치캔	짜유(우동소스)				
오리고기		돼지고기	돼지고기		-		다랑어	다랑어					
	국내산	국내산	국내산			베트남산	원양산	원양산					

	월	화	수	목	금	토								
				1	2 푸드브릿지 ★생일식단★	3 (개천절)								
오전간식				바나나/우유②	사과/치즈②									
점심식단	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락쌈꼬” ♥ - 록락쌈꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다.			수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늪은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치			잔멸치주먹밥⑤⑥	생일케이크①②⑥/우유②									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				410/15	417/19									
	5 (대체휴일)	6 저염국 저당조리	7 잔반없는날	8 (한로) 서울미래발상	9 (한글날)	10								
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②								
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리타타①②⑤ 토마토⑦ 배추김치⑨	기장밥 배추말은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨								
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤		우유미숫가루②⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		676/35	626/24	402(383)/16(15)		674/32								
	12 저염국	13	14	15	16 푸드브릿지	17								
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②								
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ 훈제오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 깍두기⑨								
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/우유②	두유⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	662/26	642/23	657/37	689/29	663/27	662/31								
	19	20 서울미래발상	21 저염국	22	23 (상강) 푸드브릿지	24								
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②								
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	꼬마돈가스/케첩 ①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	626/31	640(615)/25(20)	685/21	649/24	633/27	641/29								
	26	27	28 세계음식 : 캄보디아	29 저염국	30 푸드브릿지	31								
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②								
점심식단	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	록락쌈꼬비빔밥⑤⑥⑩⑫⑩ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우엉조림⑤⑥ 플레인요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달살피망굴소스조림 ⑤⑥⑩⑩ ★애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨								
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	615/35	638/29	637/31	636/23	638/28	624/23								
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)		김치		소고기 국내산		돼지고기	닭고기	오리고기	공류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	배추		고춧가루											
	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-
식품알레르기 유발식품표시	훈제오리		꼬마돈가스	탕수육	떡갈비	베이컨			참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	맛살		
	오리고기		돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수산물가공품	참치캔	다랑어	어묵	쫄면(우동소스)	맛살	게
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	원양산	원양산	미국산		
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임													

	월	화	수	목	금								
				1	2								
저녁식단				달걀비빔밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				357/18	409/14								
	5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)								
저녁식단		쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀프라이비빔밥①⑤⑥ 베이컨 부대찌개⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		387/16	391/22	390/15									
	12	13	14	15	16								
저녁식단	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무된장국⑤⑥ 소고기브로콜리찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	달고기채소주먹밥⑤⑥⑩ 미니우동①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	376/18	420/21	368/16	369/15	377(381)/23(23)								
	19	20	21	22	23 (상강)								
저녁식단	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기 고구마찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 깍두기⑨	참치양배추볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/25	390/26	363(378)/17(13)	368/19	372/16								
	26	27	28	29	30								
저녁식단	현미밥 육개장⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 달걀국① 어묵피망볶음①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 구이김 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	367/16	447/21	383/16	396/17	362/17								
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태	
		배추	고춧가루										
		국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	-
		식육가공품	훈제오리	돈가스	베이컨		수산가공품	어묵	참치캔	짜유(우동소스)			
오리고기	돼지고기		돼지고기		-	다랑어		다랑어					
국내산	국내산		국내산		베트남산	원양산		원양산					