

월	화	수	목	금	토
오전간식		♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 "록락쌔트" ♥ - 록락쌔트는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌔트는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늪호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치	1 바나나/우유②	2 푸드브릿지 ★애호박죽⑤⑥	3 (개천절)
점심식단			수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 구이김①⑤⑥ (백)배추김치⑨	
오후간식			잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥밥①②⑥/우유②	
열량 (kcal)/단백질 (g)			410/15	429/15	
5 (대체휴일)	6 제철국 제당조리	7 찬반없는날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)	10
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	파프리카스틱/플레인요구르트②
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑤ 어묵볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥⑤⑥⑦⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리카타타①②⑤ (백)깍두기⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후간식		칼국수⑤⑥	옥수수/보리차	부추전③⑤	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/단백질 (g)		439/23	407/16	402(383)/16(15)	438/21
12 제철국	13	14 ★생일식단★	15	16 푸드브릿지	17
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	자른포도	사과/치즈②	배/우유②	참치당근죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ (둘째)느타리버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 떡갈비/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)깍두기⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑩ (백)깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑥ (혼제)오리깨끗이볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	생일케이크①②⑥/우유②	크림버섯스파게티②⑩	머핀①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	430/17	417/15	427/24	448/19	431/18
19	20 서울미래밥상	21 제철국	22	23 (상강) 푸드브릿지	24
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양배추스틱/플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ (백)깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 편만두①⑤⑥⑩ (백)깍두기⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 무칫국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	꼬마돈가스/케찹①②⑤⑥⑩⑩	삼색주먹밥⑤	달걀스크램블/현미차	애호박채전⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	407/20	416(400)/16(13)	445/14	422/16	412/17
26	27	28 세계음식 : 캄보디아	29 제철국	30 푸드브릿지	31
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥
점심식단	쌀밥 복쌔국①⑤⑥ 돈육파마두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ (혼제)오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	록락쌔트비빔밥⑤⑥⑩⑩⑩ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑦ 우엉조림⑤⑥ (백)깍두기⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ ★애호박볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	과일샐러드①⑤⑥	매일국수③⑤⑥	편 고구마/유자차	물만두①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	400/23	415/19	414/20	413/15	415/18
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	한우	산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발식품표시	식육가공품	오리고기	돼지고기	돼지고기	소고기
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기
*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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *					
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임					