

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	다량어	
			배추	고춧가루							우동국물 (가다랑어포)	통조림참치
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

* **식품 알레르기 유발물질** : ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호박 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잔 ㉔참깨



요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)	토 3일(개천절)
오전간식				파프리카+②우유	바나나	
점심				흑미밥 ⑤⑥⑩⑬유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔순살간장찜닭 ㉔알갈이나물 ㉔깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬아욱된장국 ⑤⑥⑭⑮㉔삼치양념조림 ㉔숙주나물 ㉔배추김치	
오후간식				①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱㉔ 물만두	①②⑤⑥스틱빵+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				636/27/328	614/27/351	
일자	5일(대체 휴일)	6일(상계데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		㉔감자채소죽	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	당근+②⑤⑥치즈		오렌지
점심		수수밥 ⑤저염콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮㉔ 함박스테이크 ⑤⑥㉔도토리묵채소무침 ㉔배추김치	⑤⑥잡곡밥 +②⑤⑥⑩⑭⑮㉔ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑮우동국물 ⑤⑥⑮잔멸치볶음 ㉔오이사과무침 ㉔깍두기	⑤⑥잡곡밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑭⑮㉔오리주물럭 ㉔시금치나물 ㉔깍두기		⑤⑥⑬㉔참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ㉔저당요구르트 ㉔배추김치
오후간식		편감자+②우유	①②⑤⑥카스텔라+보리차	②⑤⑥⑩⑭⑮㉔로제스파게티		419/17/72
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		647/27/285	615/23/279	612/27/246		
일자	12일	13일(상계데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	㉔청경채채소죽	㉔김채소죽	바나나+②⑤⑥치즈	오이+②우유	배	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑬⑮⑰㉔어묵국 ⑤⑥⑭⑮㉔식물고기 ㉔청경채나물 ㉔깍두기	현미밥 ⑤⑥⑬저염근대된장국 ⑤⑥⑮삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑭⑮㉔연근조림 ㉔배추김치	⑤⑥⑭⑮㉔닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮실파장국 *①②⑤⑥⑨⑭⑮㉔ 유자크림새우 ㉔저당요구르트 ㉔깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮쇠고기묵국 ⑤⑥⑭⑮㉔두부조림 ㉔참나물무침 ㉔배추김치	수수밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱㉔ 만두국 ①⑤⑥⑭⑮㉔ 메추리알장조림 ⑤⑥⑮배추된장나물 ㉔깍두기	⑤⑥⑩⑭⑮㉔㉔ 돈육깨잎덮밥 ①②⑤⑥⑧⑬⑮㉔ 크래미샐러드 ㉔키위 ㉔배추김치
오후간식	①②⑤⑥팬케이크+②우유	⑤㉔김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마+동글레차	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑰㉔ 볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤②㉔두유	525/16/213
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	656/25/311	637/27/287	673/27/260	631/22/325	697/26/329	
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(상계데이)	21일	22일	23일	24일
오전간식	당근+②우유	㉔고구마채소죽	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	사과+②우유	㉔감자채소죽	굴
점심	쌀밥 ㉔황태국 ②⑤⑥⑩⑭⑮⑰㉔닭갈비 ⑤⑥㉔가지나물 ㉔배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬저염열무된장국 ⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰㉔ 돈육전분간장볶음 ⑤⑥⑭⑮㉔연근조림 ㉔배추김치	⑤⑥⑭⑮㉔쇠고기곤드레나물밥 +⑤⑥⑬⑮㉔양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤⑥⑮김자반볶음 ㉔깍두기	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑩⑭⑮㉔㉔제육볶음 ⑤⑥⑭⑮㉔상추무침 ㉔깍두기	⑤⑥잡곡밥 ㉔달콤탕 ⑤⑥⑭⑮⑰㉔ 오징어채소조림 ⑤⑥오이나물 ㉔배추김치	①⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑰㉔ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ㉔저당요구르트 ㉔배추김치
오후간식	⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑰㉔ 쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	①②⑤⑥후레쉬번+옥수수차	⑤⑥수제비	찐감자+②우유	404/13/105
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	666/29/314	696/22/281	618/25/240	651/28/369	621/29/286	
일자	26일	27일(상계데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	㉔느타리버섯채소죽	현미시리얼+②우유	바나나	파프리카+②우유	㉔배추채소죽	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ㉔부챗국 ②⑤⑥⑩⑭⑮⑰㉔ 돈육바비큐볶음 ①⑤⑥⑭⑮㉔ 양상추개소스무침 ㉔배추김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮㉔㉔닭볶음탕 ㉔브로콜리나물 ㉔배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰㉔ 돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑰㉔ 어묵조림 ①⑤⑮고추슬로 ㉔깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮㉔안매운육개장 ①달걀찜 ㉔미역초무침 ㉔배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤⑥⑦고등어구이 ⑤⑥㉔감자채볶음 ㉔깍두기	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑰㉔㉔ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑮㉔ 유부시금치무침 바나나 ㉔깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑮채소전+②우유	⑤㉔잔멸치주먹밥	찐단호박+②우유	⑤⑥㉔잔치국수	①②⑤⑥크로와상+②우유	528/19/200
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	624/25/297	668/28/323	656/27/286	659/26/374	619/27/305	

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	다량어	
	국내산	국내산	배추	고춧가루							우동국물 (가다랑어포)	통조림참치
			국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* **식품 알레르기 유발물질** : ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ㉔굴 ㉔키위 ㉔호두 ㉔잣 ㉔참깨



요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(국 없는 날)	토 3일(개천절)
저녁				⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱ 어묵국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 제육볶음 ⑤⑨⑫애호박나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱ 닭살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 두부양상추샐러드 ②저당요구르트 ⑨깍두기	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				237/12/46	239/11/47	
일자	5일(대체 휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
저녁		⑤⑥잡곡밥 ⑫황태국 ①⑤달걀말이 ⑤⑥⑫⑬ 열갈이된장무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨⑫온도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 떡갈비채소조림 ⑤⑫콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱ 마파두부 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 참치오이무침 ⑨배추김치		⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑫김국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 간장오리불고기 ⑤⑫느타리버섯볶음 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		231/12/86	250/11/53	235/12/64		241/11/57
일자	12일	13일	14일	15일	16일(국 없는 날)	17일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①②⑤스크램블에그 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 잔멸치조림 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ⑫하얀배무생채 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 돈육간장볶음 ⑫대나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 닭볶음탕 연근유자청무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑫⑬자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑰⑱⑲ 새우살채소볶음 바나나 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 쇠고기장조림 오이초무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	231/13/98	243/12/52	227/11/52	246/11/53	256/11/80	228/12/54
일자	19일	20일	21일	22일	23일(국 없는 날)	24일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑰⑱참치미역국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 두부스테이크 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 깻잎양념찜 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑧⑫⑬⑮⑰⑱ 안동찜닭 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑰⑱⑲ 가지볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 돈가스+①②⑤⑥⑩⑫ ⑫⑮⑱돈가스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 양배추샐러드 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 쇠고기데리야끼볶음 ⑫열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱⑲ ⑫돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑮⑱고구마범벅 ②저당요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮오징어국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲ ⑫달걀고기 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲ 상추사과무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	248/11/81	250/12/47	248/13/53	236/13/71	242/9/42	225/13/55
일자	26일	27일	28일	29일	30일(국 없는 날)	31일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑫⑬ 쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 달걀장조림 오이파프리카무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 돼지고기수육 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 양상추무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮유부맑은국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 닭살새콤볶음 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 감자조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤미소된장국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 돈육단호박조림 브로콜리+⑫케첩 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱⑲ ⑫두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱⑲ ⑮만두강정 굴 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열갈이된장국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲ ⑫달걀간장조림 ⑫숙주나물 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	253/10/48	235/11/47	237/13/66	241/13/56	257/9/47	229/11/70

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기		국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산	돼지고기		국내산
		고춧가루	국내산	닭고기		국내산
	콩(두부류)		국내산	오리고기		국내산
	오징어		국내산	다량어	통조림참치	원양산
					우동국물(가다랑어포)	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* **식품 알레르기 유발물질** : ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭달걀 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨



요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(국 없는 날)	토 3일(개천절)
저녁				⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱ 어묵국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 제육볶음 ⑤⑨⑫애호박나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱ 닭살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 두부양상추샐러드 ②저당요구르트 ⑨깍두기	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				365/17/71	368/15/73	
일자	5일(대체 휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
저녁		⑤⑥잡곡밥 ⑫황태국 ①⑤달걀말이 ⑤⑥⑫⑬ 열갈이된장무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨⑫온도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 떡갈비채소조림 ⑤⑫콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱ 마파두부 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 참치오이무침 ⑨배추김치		⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑫김국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 간장오리불고기 ⑤⑫느타리버섯볶음 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		356/17/132	385/16/82	361/17/98		370/15/88
일자	12일	13일	14일	15일	16일(국 없는 날)	17일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①②⑤스크램블에그 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 잔멸치조림 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ⑫하얀배무생채 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 돈육간장볶음 ⑫대나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲⑳ 닭볶음탕 연근유자청무침 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑫⑬자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 새우살채소볶음 바나나 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲⑳ 쇠고기장조림 오이초무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	355/18/150	374/17/80	349/16/80	379/16/81	394/16/123	351/17/83
일자	19일	20일	21일	22일	23일(국 없는 날)	24일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑯⑰참치미역국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 두부스테이크 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 깻잎양념찜 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑧⑫⑬⑮⑰⑱ 안동찜닭 ⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 가지볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 돈가스+①②⑤⑥⑩⑫ ⑫⑮⑱돈가스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 양배추샐러드 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀팥국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 쇠고기데리야끼볶음 ⑫열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑮⑯⑰⑱⑲⑳ ⑫돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑮⑰⑱고구마범벅 ②저당요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮오징어국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲⑳ ⑫달걀고기 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲⑳ 상추사과무침 ⑨배추김치
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	381/16/124	384/17/72	382/18/82	363/19/109	372/13/64	346/19/85
일자	26일	27일	28일	29일	30일(국 없는 날)	31일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱ 쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 달걀장조림 오이파프리카무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑨⑩⑮ 돼지고기수육 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 양상추무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮유부맑은국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱ 닭살새콤볶음 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲⑳ 감자조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤미소된장국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 돈육단호박조림 브로콜리+⑫케첩 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑰⑱⑲⑳ ⑫두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱⑲⑳ 만두강정 굴 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열갈이된장국 ⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱⑲⑳ 달걀간장조림 ⑫숙주나물 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	389/14/74	362/16/73	365/19/102	370/19/86	395/13/73	353/16/107

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기		국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산	돼지고기		국내산
		고춧가루	국내산	닭고기		국내산
	콩(두부류)		국내산	오리고기		국내산
	오징어		국내산	다량어	통조림참치	원양산
					우동국물(가다랑어포)	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* **식품 알레르기 유발물질** : ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭달걀 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨