



2026년 10월 석식 도시락 식단

대한민국동작주식회사

DONGJAK
동작을환하게

작성일 : 2026.09.20.

<https://kdongjak.co.kr>

도시락사업팀 070-7477-3095, 3097

월	화	수	목	금
 「어린이보호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!	 10월의 제철 식재료 안내  ♣ 농산물 : 고구마, 느타리버섯, 연근 등 ♣ 수산물 : 꽃게, 고등어, 갈치 등 ♣ 과 일 : 배, 귤, 사과 등 [출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 · 관리 지침]		1	2
			쌀밥 가자미살구이⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨①	쌀밥 닭살무조림⑤⑥⑬ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 백작두기⑨
			445kcal	402kcal / 32kcal
5	6	7	8	9
대체공휴일 	쌀밥 돼지고기참나물볶음⑤⑥⑩ 동그랑땡⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 488kcal	쌀밥 소고기파프리카찜⑤⑥⑬ 환어묵간장볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 479kcal	쌀밥 훈제오리아채볶음⑤⑥ 시금치스크램블에그①②⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 468kcal	하금날 
12	13	14	15	16
쌀밥 소고기당근찜⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 435kcal	쌀밥 임연수카레구이⑤⑥ 김자반⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 415kcal	쌀밥 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨ 432kcal	쌀밥 돼지고기참스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 연근흑임자샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 485kcal	쌀밥 순살닭아채찜⑤⑥⑬ 진미채간장볶음⑤⑥⑭ 아욱나물⑤⑥ 백작두기⑨ 락토조이구미젤리
19	20	21	22	23
쌀밥 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마샐러드⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 478kcal	쌀밥 순살닭갈비⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 428kcal	쌀밥 두부스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 433kcal	쌀밥 소고기버섯조림⑤⑥⑬ 브로콜리계란찜① 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 473kcal	쌀밥 임연수카레구이⑤⑥ 해물완자전⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백작두기⑨ 부드러운미니말기케이크빵
26	27	28	29	30
쌀밥 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 단호박조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 419kcal	쌀밥 닭살참나물찜⑤⑥⑬ 순두부/양념장⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 412kcal	쌀밥 돈까스/소스⑤⑥⑩ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨ 493kcal	쌀밥 돼지고기카레⑤⑥⑩ 옥수수전⑤⑥ 쫄깃단무지부추무침⑤⑥ 백작두기⑨ 482kcal	[특식의날] 닭다리스테이크 마크니커리 햄야채볶음밥 계절과일

알레르기 유발 식품 표시 : 식품의약품안전처에서 아래 19가지 식품에 대해 음식(메뉴)명 옆에 번호로 표기합니다.

①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합, 바지락 포함)		⑲잣

식재료 원산지 표시	구분												
	친환경쌀	김치 (배추, 고춧가루)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태 (동태, 크로)	오징어	고등어	꾸꾸미	새우살	달걀	콩(두부)
	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산