


| 요일 | 월 1 | 화 2 | 수 3(전국동시지방선거) | 목 4 | 금 5 | | | | |
|------------|---|--|---|---|--|------------|--------------|--------------------------|--------------------|
| 오전 간식 | 호상요구르트② | ●멜론 우유② |  | ●자른토마토⑫ 치즈② | ●오렌지 옥수수차 | | | | |
| 점심 | 기장밥 순두부맑은국⑤⑥⑨ 닭살양배추볶음⑤⑥⑬ 구이김 깍두기⑨ | 흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육새송이버섯조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ | | 차조밥 달걀국① 소고기마늘종볶음⑤⑥⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 참쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ | | | | |
| 오후 간식 | 찐단호박*메밀차③ | 모듬어묵탕⑤⑥ | | 카레우동 ②⑤⑥⑫⑬⑭ | ❖잔멸치주먹밥⑤⑥ | | | | |
| 열량/단백질 | 378/19 kcal/g | 423/21 kcal/g | 446/21 kcal/g | 396/15 kcal/g | | | | | |
| 8 | | 서울미래밥상 9 | 10(국없는날) | 11 | 12 | | | | |
| 오전 간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●사과 우유② | 양송이스프② | ●데친당근 치즈② | ●참외 등굴레차 | | | | |
| 점심 | 수수밥 미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 들깨시래기국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 도토리묵*양념장⑤⑥ 배추김치⑨ | 자장뽕밥②⑤⑥⑩⑮ 송송 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑱ 배추김치⑨ ●바나나 | 참쌀현미밥 소고기묵국⑤⑥⑭ ❖자른메추리알어묵조림 ①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 차조밥 팬이버섯맑은국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ | | | | |
| 오후 간식 | 찐감자*보리차 | 채식잡채⑤⑥ (시금치, 당근, 느타리) | 모닝빵*딸기잼①②⑤⑥ 우유② | 수박화채② | 카스테라①②⑤⑥*우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 447/18 kcal/g | 443/12 kcal/g | 442/15 kcal/g | 409/19 kcal/g | 412/17 kcal/g | | | | |
| 15 | | 16 | 17 ♥생일식단♥ | 18 | 19 | | | | |
| 오전 간식 | 호상요구르트② | ●파인애플 우유② | ●수박 | ●데친브로콜리 치즈② | ●키위 결명자차 | | | | |
| 점심 | 참쌀현미밥 안매운김치유부국⑤⑥⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑭ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 수수밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 양배추수삼*쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑮ ◆돈가스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 흑미밥 무채국⑤⑥ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 두부숙감무침⑤⑥ 배추김치⑨ | | | | |
| 오후 간식 | 찐고구마*옥수수차 | 감자부추전⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥*우유② | 토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑱ | 크로와상①②⑤⑥*우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 444/21 kcal/g | 418/17 kcal/g | 457/22 kcal/g | 444/21 kcal/g | 453/20 kcal/g | | | | |
| 22 | | 서울미래밥상 23 | 24(국없는날) | 25 | 26 | | | | |
| 오전 간식 | 쌀과자 * 우유② | ●참외 우유② | 당근스프② | ●오이 치즈② | ●수박 메밀차③ | | | | |
| 점심 | 흑미밥 콩가루배추국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 채개장⑤⑥ 두부데리야끼구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 소고기숙주뽕밥⑤⑥⑭ 송송 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ ●오렌지 | 수수밥 연두부백탕⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안매운김치돈육볶음⑤⑥⑨⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ | | | | |
| 오후 간식 | ●찐단호박*우영차 | 잔치국수⑤⑥ | 치즈빵①②⑤⑥ 우유② | 물만두 ①⑤⑥⑩⑬⑱ | 버터스티빵①②⑤⑥*우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 423/17 kcal/g | 419/17 kcal/g | 424/17 kcal/g | 425/24 kcal/g | 434/17 kcal/g | | | | |
| 29 | | 30 | ★기호표시안내★ | | | | | | |
| 오전 간식 | 호상요구르트② | ●배 우유② | ● | 자연간식 (과일, 채소, 찐서류) | ※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다. | | | | |
| 점심 | 차조밥 다시마양파국⑤⑥ 소고기큐브스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 콩나물당근무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 참쌀현미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨ | ● | 영아 섭취시 주의 | | | | | |
| 오후 간식 | ●찐감자*현미차 | 우영주먹밥⑤⑥ | ◆ | 가공식품 사용 시 원산지 표시 | | | | | |
| 열량/단백질 | 438/19 kcal/g | 436/17 kcal/g | ▶ | 대체메뉴 | | | | | |
| 알레르기유발식품표시 | ①난류 ⑪복숭아 | ②우유 ⑫토마토 | ③메밀 ⑬아황산류 | ④땅콩 ⑭호두 | ⑤대두 ⑮닭고기 | ⑥밀 ⑯소고기 | ⑦고등어 ⑰오징어 | ⑧계 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) | ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑰젓 |

| 원산지 표시 | 밥·죽·누룽지 | | 소고기 | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | |
|--------|------------------|------|---------|-----|---------|------|------|------|--|
| | 쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함 | | 구이/볶음/찜 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| | 국내산 | | 국 | 국내산 | 한우 | | | | |
| 표시 | 김치 | | 콩 | | ◆ 가공 식품 | 너비아니 | | 돈가스 | |
| | 배추·양배추·복숭아 포함 | 고춧가루 | 두부류 | | | 돼지고기 | 돼지고기 | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | | 국내산 | |



| 요일 | 월 1 | 화 2 | 수 3(전국동시지방선거) | 목 4 | 금 5 |
|--------|---|---|---|---|--|
| 오전 간식 | 건블루베리 호상요구르트 ² | ●멜론 우유 ² |  | ●자른토마토 ¹² 치즈 ² | ●오렌지 옥수수차 |
| 점심 | 기장밥 순두부맑은국 ^{5⑥⑨} 닭살양배추볶음 ^{5⑥⑬} 구이김 깍두기 ⁹ | 흑미밥 감자양파국 ^{5⑥} 돈육새송이버섯조림 ^{5⑥⑩} 얼갈이나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ | | 차조밥 달걀국 ⁴ 소고기마늘종볶음 ^{5⑥⑬⑱} 참나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 찰쌀현미밥 얼무된장국 ^{5⑥} 오리주물럭 ^{5⑥} 숙주나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ |
| 오후 간식 | 찐단호박*메밀차 ³ | 모듬어묵탕 ^{5⑥} | | 카레우동 ^{2⑤⑥⑬⑱⑲} | ♣잔멸치주먹밥 ^{5⑥} |
| 열량/단백질 | 550/26 kcal/g | 614/30 kcal/g | 655/30 kcal/g | 609/24 kcal/g | |

| 8 | | 서울미래발상 9 | 10(국없는날) | 11 | 12 |
|--------|---|--|---|--|---|
| 오전 간식 | 시리얼 ⁵ * 우유 ² | ●사과 우유 ² | 양송이스프 ² | ●데친당근 치즈 ² | ●참외 등롱레차 |
| 점심 | 수수밥 미역국 ^{5⑥} 돈육두루치기 ^{5⑥⑩} 취나물된장무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 기장밥 들깨시래기국 ^{5⑥} 두부조림 ^{5⑥} 도토리묵*양념장 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 자장뽕밥 ^{2⑤⑥⑩⑮⑱} 송능 찐만두 ^{1⑤⑥⑩⑮⑱⑲} 배추김치 ⁹ ●바나나 | 찰쌀현미밥 소고기뭇국 ^{5⑥⑬} ♣자른메추리알어묵조림 ^{1⑤⑥} 갯잎나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 차조밥 팽이버섯맑은국 ^{5⑥} 닭살양념구이 ^{5⑥⑮} 고구마줄기볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ |
| 오후 간식 | 찐감자*보리차 | 채식잡채 ^{5⑥} (시금치, 당근, 느타리) | 모닝빵*딸기잼 ^{1②⑤⑥} 우유 ² | 수박화채 ² | 카스테라 ^{1②⑤⑥} *우유 ² |
| 열량/단백질 | 651/26 kcal/g | 636/25 kcal/g | 644/21 kcal/g | 597/27 kcal/g | 598/24 kcal/g |

| 15 | | 16 | 17 ♥생일식단♥ | 18 | 19 |
|--------|--|--|--|---|--|
| 오전 간식 | 건크랜베리 호상요구르트 ² | ●파인애플 우유 ² | ●수박 | ●데친브로콜리 치즈 ² | ●키위 결명자차 |
| 점심 | 찰쌀현미밥 안매운김치우부국 ^{5⑥⑨} 소고기당면볶음 ^{5⑥⑬} 근대무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ | 수수밥 맑은콩나물국 ^{5⑥} 돈육바삭불고기 ^{5⑥⑩} 양배추숙쌈*쌈장 ^{4⑤⑥} 깍두기 ⁹ | 백미밥 닭가슴살미역국 ^{5⑥⑮} ◆돈가스*소스 ^{1⑤⑥⑩⑮⑱} 청경채나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 흑미밥 무채국 ^{5⑥} ◆너비아니구이 ^{5⑥⑩⑮} 새송이버섯무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 기장밥 애호박맑은국 ^{5⑥} 돈육갈비찜 ^{5⑥⑩} 두부숙갓무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ |
| 오후 간식 | 찐고구마*옥수수차 | 감자부추전 ^{5⑥} | 롤케이크 ^{1②⑤⑥} *우유 ² | 토마토스파게티 ^{2⑤⑥⑬⑮⑱⑲} | 크로와상 ^{1②⑤⑥} *우유 ² |
| 열량/단백질 | 667/29 kcal/g | 601/23 kcal/g | 667/33 kcal/g | 650/30 kcal/g | 660/28 kcal/g |

| 22 | | 서울미래발상 23 | 24(국없는날) | 25 | 26 |
|--------|---|--|---|--|--|
| 오전 간식 | 쌀과자 * 우유 ² | ●참외 우유 ² | 당근스프 ² | ●오이 치즈 ² | ●수박 메밀차 ³ |
| 점심 | 흑미밥 콩가루배춧국 ^{5⑥} 간장닭갈비 ^{5⑥⑮} 가지나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ | 차조밥 채개장 ^{5⑥} 두부데리야끼구이 ^{5⑥} 시금치나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 소고기숙주뽕밥 ^{5⑥⑬} 송능 브로콜리무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ ●오렌지 | 수수밥 연두부백탕 ^{5⑥} 닭살조림 ^{5⑥⑮} 감자볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 기장밥 아욱된장국 ^{5⑥} 안매운김치돈육볶음 ^{5⑥⑨⑩} 청포묵무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ |
| 오후 간식 | ●찐단호박*우영차 | 잔치국수 ^{5⑥} | 치즈빵 ^{1②⑤⑥} 우유 ² | 물만두 ^{1⑤⑥⑩⑮⑱⑲} | 버티스틱빵 ^{1②⑤⑥} *우유 ² |
| 열량/단백질 | 615/25 kcal/g | 608/25 kcal/g | 616/24 kcal/g | 628/35 kcal/g | 632/24 kcal/g |

| 29 | | 30 | ★기호표시안내★ | | |
|--------|--|--|----------|-----------------------|---|
| 오전 간식 | 건블루베리 호상요구르트 ² | ●배 우유 ² | ● | 자연간식 (과일, 채소, 썬서유) | ※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정 하여 게시 및 공지하시기 바 랍니다. |
| 점심 | 차조밥 다시마양파국 ^{5⑥} 소고기큐브스테이크 ^{5⑥⑬⑱} 콩나물당근무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹ | 찰쌀현미밥 참나물된장국 ^{5⑥} 돼지고기수육 ^{5⑥⑩} 새콤무생채 배추김치 ⁹ | ♣ | 영아 섭취시 주의 | |
| 오후 간식 | ●찐감자*현미차 | 우영주먹밥 ^{5⑥} | ◆ | 가공식품 사용 시 원산지 표시 | |
| 열량/단백질 | 643/26 kcal/g | 634/25 kcal/g | ▶ | 대체메뉴 | |
| | | | 음영 | 계란알레르기 대체식 제공 메뉴 | |
| | | | 서울미래발상 | 서울시 공공급식 사업 (월 2회) | |

| 원산지 표시 | 밥·죽·누룽지 | | 소고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | | |
|--------|------------------|------|---------|-----|---------------|------|------|------|--|
| | 쌀백미(현미·흑미·잡쌀 포함) | | 구이/볶음/찜 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| | 국내산 | | 국 | 국내산 | 한우 | | | | |
| 원산지 표시 | 김치 | | 콩 | | ◆ 가공 식품 | 너비아니 | | 돈가스 | |
| | 배추(알배) 볶음 포함 | 고춧가루 | 두부류 | | | 돼지고기 | | 돼지고기 | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | | |

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

