

일자/요일				기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상
오전간식					들깨감자죽	모듬채소죽⑤⑥ ●배
점심					차조밥 바지락살맑은국⑩ 닭갈비⑤④⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤④ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식					쌀국수⑬	★●찐단호박 우유②
열량(kcal)/단백질(g)				410/19	465/15	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	
오전간식		누룽지죽	잔죽⑩ ●굴	순두부죽⑤		
점심		수수밥 들깨무침국 ◆훈제 오리파프리카볶음⑤④ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤④⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥④ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		모닝빵①②④ 우유②	★삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	509/22	392/14		
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧ ●잘게자른방울토마토⑫	소고기채소죽⑬	김가루참깨죽⑤⑥ ●멜론	타락죽②	미역죽⑤⑥ ●사과	
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥④ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈육목살소금구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤④⑬⑩ 팽이장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥④ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감장국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 등굴레차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수①⑥ 등굴레차	★구운달걀① 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	472/21	471/17	504/20	461/12	487/20	
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	
오전간식	흑임자죽 ●당근스틱	감자죽 (감자죽⑤④)	콩나물죽⑤⑥ ●골드키위	단호박죽	브로콜리죽⑤⑥ ●단감	
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤④⑬ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤④⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기묵국⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	팬케이크②①⑤⑥ 옥수수차	카스테라①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐고구마 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	488/17	493/19	519/16	444/16	500/15	
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	달걀죽① ●잘게자른포도	영양닭죽⑬	근대죽⑤⑥ ●배	모듬채소죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥ ●바나나	
점심	흑미밥 복어국⑤⑥ 닭살데리야기조림⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥④ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육목찜⑤⑥⑩⑫ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②④ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	476/21	478/24	526/13	431/18	523/22	

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 **지속 가능한 밥상**입니다.

*** 알레르기 유발 식품 안내**

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

- * 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- * ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
- * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기		
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산(한우/목우) 외국산	국내산			국내산	
	베이컨볶음밥		훈제 오리파프리카볶음		탕수육			생선까스				오징어	
	돼지고기:국내산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산			명태:국내산				원양산및국내산	
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으나, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.													

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.