

| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                | 기호 표시 안내                                                                                                           |                                                  |                                                     | 1(목)                                                          | 2(금)서울미래밥상                                                                          | 3(토)개천절                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                 | <b>“서울미래밥상”</b><br>어린이와 지구의 미래를 위하여<br>서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와<br>영양가는 높이고<br>포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은<br>지속 가능한 밥상입니다. |                                                  |                                                     | 우유미숫가루②⑤                                                      | ●샤인머스켓<br>떠먹는요구르트②                                                                  |  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                  |                                                     | 쌀밥<br>바지락살맑은국⑧<br>닭갈비⑤⑥⑬<br>김자반⑤④<br>배추김치⑨                    | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>◆두부가라아게⑤④<br>취나물무침⑤④<br>배추김치⑨                                     |                                                                                     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                  |                                                     | 쌀국수⑬                                                          | 크림빵①②④<br>우유②                                                                       |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                  |                                                     | 617/30                                                        | 607/21                                                                              |                                                                                     |
| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                | 5(월)대체공휴일                                                                                                          | 6(화)일당오십DAY                                      | 7(수)                                                | 8(목)                                                          | 9(금)한글날                                                                             | 10(토)                                                                               |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                 |                                   | 단호박죽                                             | ●단감                                                 | 씨리얼&우유②                                                       |  | -                                                                                   |
| 점심                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    | 쌀밥<br>유부장국⑤⑥<br>훈제 오리파프리카볶음⑤④<br>시금치나물⑤④<br>깍두기⑨ | 밤밥<br>순두부백탕⑤<br>돈사태찜⑤④⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨           | 흑미밥<br>맑은숙주국⑤⑥<br>소고기버섯조림⑤④⑬<br>★미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨             |                                                                                     | -                                                                                   |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    | 간장비빔국수⑤④<br>옥수수차                                 | 토마토스크램블에그①②<br>(방울토마토)<br>보리차                       | 한글날케이크①②④<br>우유②                                              |                                                                                     | -                                                                                   |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 748/22                                           | 613/30                                              | 602/23                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                | 12(월)                                                                                                              | 13(화)♥생일잔치♥                                      | 14(수)                                               | 15(목)                                                         | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                               |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                 | ●당근스틱<br>떠먹는요구르트②                                                                                                  | 소고기채소죽⑬                                          | ●배                                                  | 우유미숫가루②⑤                                                      | ●사과                                                                                 | 치즈②                                                                                 |
| 점심                                                                                                                                                                                                                   | 수수밥<br>소고기당면국⑤④⑬<br>달걀찜①(연두부)<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                   | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>♥수제돈까스&소스⑤④⑩<br>골드키위<br>배추김치⑨     | 흑미밥<br>근대된장국⑤④<br>닭살채소조림⑤④⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨      | 쌀밥<br>안매운김치국⑨<br>가자미조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨                   | 차조밥<br>맑은감자국<br>도토리묵무침⑤④<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                         | 짜장밥⑤④⑩<br>단무지⑤⑥                                                                     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                 | 김자반주먹밥<br>둥굴레차                                                                                                     | 케이크①②④<br>우유②                                    | ★●찐감자<br>우유②                                        | 로제스파게티<br>②⑤④⑬⑭⑮⑯<br>보리차                                      | 딸기잼샌드위치②④<br>우유②                                                                    | -                                                                                   |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                      | 614/30                                                                                                             | 686/25                                           | 643/26                                              | 686/19                                                        | 606/27                                                                              |                                                                                     |
| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                | 19(월)                                                                                                              | 20(화)서울미래밥상                                      | 21(수)                                               | 22(목)                                                         | 23(금)국업DAY                                                                          | 24(토)                                                                               |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                 | ●잘게자른방울토마토②<br>치즈②                                                                                                 | 양송이스프②④                                          | ●멜론                                                 | 씨리얼&우유②                                                       | ●바나나                                                                                | 떠먹는요구르트②                                                                            |
| 점심                                                                                                                                                                                                                   | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈불고기⑤④⑩<br>상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                          | 기장밥<br>★수제비④<br>해물부추전①⑤⑥⑦<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 수수밥<br>맑은두부국⑤④<br>돈육볶음⑤④⑩⑫<br>연근깨소스무침①⑤<br>배추김치⑨    | 쌀밥<br>채소짜장⑤⑥⑩<br>◆생선까스&소스①⑤④<br>(소스X)<br>콘샐러드①⑤(소스X)<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>소고기묵국⑬<br>★매추리알장조림①⑤④<br>(연두부)<br>새송이버섯볶음⑤④<br>깍두기⑨                          | 새우볶음밥⑤④⑨⑩<br>단무지⑤⑥                                                                  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                 | ★단호박튀김<br>사과당근주스                                                                                                   | 파배기①②④<br>우유                                     | ★●찐옥수수<br>우유②                                       | 우동⑤⑥                                                          | 마들렌①②④<br>우유②                                                                       | -                                                                                   |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                      | 676/26                                                                                                             | 759/29                                           | 688/22                                              | 692/26                                                        | 661/21                                                                              |                                                                                     |
| 일자/요일                                                                                                                                                                                                                | 26(월)                                                                                                              | 27(화)                                            | 28(수)                                               | 29(목)                                                         | 30(금)                                                                               | 31(토)                                                                               |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                 | ●잘게자른포도<br>치즈②                                                                                                     | 영양달걀⑮                                            | ●단감                                                 | 우유미숫가루②⑤                                                      | ●배                                                                                  | 치즈②                                                                                 |
| 점심                                                                                                                                                                                                                   | 흑미밥<br>복엇국⑤④<br>닭살데리야끼조림⑤④⑬<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                    | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>돈숙육⑩<br>양배추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨       | 쌀밥<br>들깨무침국<br>◆함박스테이크&소스②⑤④⑩⑪⑫<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>팽이장국⑤⑥<br>케이준치킨샐러드<br>①②⑤④⑬⑭(군만두)<br>배추김치⑨<br>짜먹는요구르트②  | 기장밥<br>모듬버섯국⑤④<br>가자미카레구이⑤④⑬⑭<br>근대나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                   | 짜장밥⑤④⑩<br>단무지⑤⑥                                                                     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                 | 장조림주먹밥②⑤④⑬<br>보리차                                                                                                  | 몬테크리스토②⑤④⑩⑬<br>우유②                               | ★●찐고구마<br>우유②                                       | 잔치국수⑤⑥                                                        | 단팥빵①②⑤④⑬<br>우유②                                                                     | -                                                                                   |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                                                                                                                                      | 615/29                                                                                                             | 735/36                                           | 704/18                                              | 655/30                                                        | 677/27                                                                              |                                                                                     |
| * 알레르기 유발 식품 안내                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                  |                                                     |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 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.<br>* ⑬야채류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.<br>* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다. |                                                                                                                    |                                                  |                                                     |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
| 원산지 표시                                                                                                                                                                                                               | 쌀                                                                                                                  |                                                  | 콩                                                   |                                                               | 배추김치                                                                                |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                      | 밥(죽)                                                                                                               | 누룽지                                              | 두부                                                  | 순(연)두부                                                        | 배추                                                                                  | 고춧가루                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                      | 국내산                                                                                                                | 국내산                                              | 국내산                                                 | 국내산                                                           | 국내산                                                                                 | 국내산                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      | 두부가라아게                                                                                                             | 훈제오리                                             | 도토리묵                                                | 생선까스                                                          | 함박스테이크                                                                              | 햄                                                                                   |
| 구분                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    | 소고기                                              |                                                     | 돼지고기                                                          |                                                                                     | 닭고기                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 주찬용                                              | 국·죽용                                                |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 국내산(한우)                                          | 국내산(한우)                                             |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | -                                                | -                                                   |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 대두: 국내산                                          | 계육: 국내산                                             |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 계육: 국내산                                          | 계육: 국내산                                             |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 미국산                                              | 미국산                                                 |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 국내산                                              | 국내산                                                 |                                                               |                                                                                     |                                                                                     |