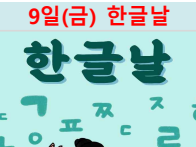


	『식단 이용 시 참고사항』	1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
오전간식		참쌀당근죽	쇠고기죽 ⑤⑥⑩	
점심	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 가장맛친구: 배(6일, 22일, 28일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	쌀밥 맑은콩나물국 ⑤ 오징어볶음+소면 ⑤⑥⑦ 브로콜리나물 배추김치⑨(백김치)	차조밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돼지고기동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 도라지무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삶은달걀 ①/우유②	H 씨없는포도/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)		421/20	428/16	

가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시 ★가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. 10/2 돼지고기동그랑땡: 돼지고기(국내산) 대체식품: 계란(연두부)

	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		참치죽	호두죽 ^⑭	아욱죽 ^{⑤⑥}		두유참깨죽 ^⑤
점심		쌀밥 미역국 ^{⑤⑥} 배불고기 ^{⑤⑥⑭} 연근흑임자소스무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (백김치)	장조림버터비빔밥 ^{①②⑤⑥⑩} 된장국 ^{⑤⑥} 마카로니오이샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨ (백김치)	흑미밥 팽이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 모듬쌈+쌈장 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		카레라이스 ^{⑤⑥⑩} 채소계살탕 ^{①⑤⑥⑧⑨} 배추김치 ^⑨ (백김치)
오후간식		H 찐고구마/우유 ^②	H 키위/우유 ^②	미숫가루우유 ^{②⑤}		프렌치토스트 ^{①②⑤⑥}
열량(Kcal)/단백질(g)		467/14	442/15	434/16		456/16
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/6 참치죽: 참치(가다랑어: 원양산) 대체식품: 계란(연두부)					

	12일(월)	13일(화) HAPPY BIRTHDAY	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	치즈죽 ②	애호박죽	볶은현미죽 ⑤⑥	녹두죽	밤죽	누룽지죽
점심	쌀밥 순두부백탕 ①⑤ 훈제오리구이 +머스타드소스 감자채볶음 ⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 홍합살미역국 ⑤⑥⑩ 돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 숙주당근나물 배추김치⑨(백김치)	달걀굴소스볶음밥 ⑤⑤⑩ 시래기맑은국 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기콩나물국 ⑤⑥⑩ 채소달걀말이 ①②⑤ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 실파장국 ⑤⑥ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ 미니새송이버섯조림 ⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	잔멸치주먹밥 ⑤ 잔치국수 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 바나나/우유②	케이크 ①②⑤⑥/우유②	H 단감/우유②	꼬마김밥 ⑤⑥	H 사과/호상요구르트②	딸기잼모닝빵 ①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	456/17	437/17	429/18	447/14	420/15	476/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/12 훈제오리구이: 오리고기(국내산), 10/16 떡갈비채소볶음: 떡갈비(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 국내산) 대체식품: 계란(연두부)					

	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	흑임자죽	복어죽	브로콜리죽 ⑤⑥	양송이버섯죽	검은콩죽 ⑤	달걀죽 ①
점심	수수밥 애호박전국 ⑨ 돼지고기수육 ⑩ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 잔파공국 ⑩ 만두강정 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양상추샐러드(유자드레싱) 배추김치⑨(백김치)	소불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 콩가루배추국 ⑤⑥ 두부전+양념장 ①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개 ⑤⑥ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 배우생채 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 맑은근대국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑫ 단호박범벅 ② 깍두기⑨	안매운돈육김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 수제비국 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 방울토마토 ⑫/우유②	H 찐고구마/우유②	H 굴/우유②	칼국수 ⑤⑥	H 씨없는포도/우유②	치즈스틱 ①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19	492/18	426/20	430/17	423/18	430/19
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/20 잔파공국: 우사골(국내산) 대체식품: 계란(연두부)					

	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	김가루죽	조갯살죽 ⑩	얼갈이죽	흑미타락죽 ②	팔죽	병아리콩죽 ⑤
점심	쌀밥 돈육콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 표고버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 시금치무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑫ 미소된장국 ⑤⑥ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 황태국 ①⑤⑥ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑫ 부추사과무침 배추김치⑨(백김치)	찹쌀밥 도토리묵냉국 ⑤⑥⑨ 안매운주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 깨순나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥 ⑤ 오메밀국수 ③⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 키위/우유②	H 찐감자/우유②	H 배/우유②	고구마조림 ⑤⑥/매실차	H 바나나/우유②	식빵러스크 ①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	424/15	434/15	420/16	468/24	426/16	461/13
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/28 돈까스: 돼지고기(국내산) 대체식품: 계란(연두부)					

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 돼지고기, 사과, 새송이버섯, 파프리카 ◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	한우						두부류	콩국수	콩비지
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)			수산물			배추김치		
	밥	죽	누룽지	오징어	고등어	주꾸미	배추		고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산		국내산

10/6 참치죽: 참치(가다랑어: 원양산)
대체식품: 계란(연두부)

19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
추석이전	추석	보통근로일	양수이전	양수이후

26일(월)	27일(수)
기기기주	주개사

◆본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우							두부류	콩국수	콩비지
	국내산			국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찌 싹)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	오징어	고등어	주꾸미		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	

	『식단 이용 시 참고사항』	1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
저녁	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	기장밥 잔파곰국 ^⑫ 닭가슴살단호박조림 ^{⑤⑥⑬} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 오징어무국 ^{⑤⑥⑦} 쇠고기채소볶음 ^⑤ 연근유자무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		253/15	269/12	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.	10/1 잔파곰국: 우사골(국내산)		

	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
저녁		차조밥 유부장국 ^{⑤⑥} 간장닭강정 ^{①⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 모듬어묵국 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑤⑥} 돌나물초무침 배추김치 ^⑨	쌀밥 소고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 삼색채소달걀찜 ^① 비름나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		충무김밥 온국수 ^{①⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		308/12	266/13	237/13		249/9
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/6 간장닭강정: 닭고기(국내산)					

	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
저녁	기장밥 미역미소장국 ^{⑤⑥} 돼지고기구이 ^{⑤⑩} 무생채 배추김치 ^⑨	훈제오리볶음밥 ^{⑤⑥} 우동국물 ^{⑤⑥} 해물파전 ^{①⑤⑥⑨} 부추무침 배추김치 ^⑨	흑미밥 감자국 ^{⑤⑥} 순살가자미조림 ^{⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	찰쌀밥 버섯들깨국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 갯잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 당근수제비 ^{⑤⑥} 소고기가지조림 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑬⑯} 아욱국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	224/10	341/11	275/12	259/12	301/13	231/7
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/13 훈제오리볶음밥: 오리고기(국내산)					

	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
저녁	쌀밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 쪽파달걀말이 ^{①⑤} 브로콜리양파볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 팽이버섯장국 ^{⑤⑥} 닭살데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑬} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 단호박스프 ^② 돈까스+소스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 오이새콤무침 배추김치 ^⑨	수수밥 시락국 ^{⑤⑥} 소고기메추리알조림 ^{①⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	찰쌀밥 무채국 ^{⑤⑥} 순살고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 양송이버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치김가루주먹밥 미니우동 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	256/11	227/11	325/10	233/10	236/10	223/7
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/21 돈까스: 돼지고기(국내산) 10/24 참치김가루주먹밥: 가다랑어(원양산)					

	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
저녁	기장밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭가슴살채소구이 ^{⑤⑬} 양상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	가자미파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 콩나물국 ^⑤ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 조갯살부추맑은국 ^⑫ 쇠고기감자조림 ^{⑤⑥⑬} 근대나물 배추김치 ^⑨	흑미밥 맑은순두부찌개 ^{⑤⑨} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 단배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 닭곰탕 ^⑬ 물만두+양념장 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	들깨krim리조또 ^② 실파장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	245/12	223/15	260/11	282/15	260/12	248/10
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

◆본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩	
	한우							두부류	콩국수
	국내산			국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찌 쌀)			수산물				배추김치	
	밥	죽	누룽지	오징어	명태	고등어		배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산

『식단 이용 시 참고사항』		1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
저녁	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	기장밥 잔파곰국 ^⑬ 닭가슴살단호박조림 ^{⑤⑥⑬} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 오징어무국 ^{⑤⑥⑬} 쇠고기채소볶음 ^⑤ 연근유자무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g) 가공식품 및 알칼 표시 외 원산지표시	316/18 10/1 잔파곰국: 우사골(국내산)	415/19	

5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
	차조밥 유부장국 ^{⑤⑥} 간장닭강정 ^{①⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 모듬어묵국 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑤⑥⑬} 돌나물초무침 배추김치 ^⑨	쌀밥 소고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 삼색채소달걀찜 ^① 비름나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		충무김밥 온국수 ^{①⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g) 가공식품 및 알칼 표시 외 원산지표시	474/19	409/20	365/20		383/14
10/6 간장닭강정: 닭고기(국내산)					

12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
기장밥 미역미소장국 ^{⑤⑥} 돼지고기구이 ^{⑤⑩} 무생채 배추김치 ^⑨	훈제오리볶음밥 ^{⑤⑥} 우동국물 ^{⑤⑥} 해물파전 ^{①⑤⑥⑨} 부추무침 배추김치 ^⑨	흑미밥 감자국 ^{⑤⑥} 순살가지미조림 ^{⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	찰쌀밥 버섯들깨국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 당근수제비 ^{⑤⑥} 소고기가지조림 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑬⑯} 아욱국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g) 가공식품 및 알칼 표시 외 원산지표시	336/15	525/17	344/15	324/15	463/20
10/13 훈제오리볶음밥: 오리고기(국내산)					

19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
쌀밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 쪽파달걀말이 ^{①⑤} 브로콜리양파볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 팽이버섯장국 ^{⑤⑥} 닭살데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑬} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 단호박스프 ^② 돈까스+소스 ^{①⑤⑥⑩⑬⑯} 오이새콤무침 배추김치 ^⑨	수수밥 시락국 ^{⑤⑥} 소고기메추리알조림 ^{①⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	찰쌀밥 무채국 ^{⑤⑥} 순살고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 양송이버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치김가루주먹밥 미니우동 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g) 가공식품 및 알칼 표시 외 원산지표시	394/17	350/17	500/15	359/15	363/15
10/21 돈까스: 돼지고기(국내산) 10/24 참치김가루주먹밥: 가다랑어(원양산)					

26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
기장밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭가슴살채소구이 ^{⑤⑬} 양상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	가지마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 콩나물국 ^⑤ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 조갯살부추맑은국 ^⑩ 쇠고기감자조림 ^{⑤⑥⑬} 근대나물 배추김치 ^⑨	흑미밥 맑은순두부찌개 ^{⑤⑨} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 단배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 닭곰탕 ^⑬ 물만두+양념장 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	들깨크림리조또 ^② 실파장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g) 가공식품 및 알칼 표시 외 원산지표시	306/15	344/22	401/17	434/23	400/18

◆본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우							두부류	콩국수	콩비지
	국내산			국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	오징어	명태	고등어		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산	