

『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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	기장밥 잔파곰국 ^⑬ 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 매뉴얼로 별도 표기합니다.	10/1 잔파곰국: 우사골(국내산)		

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 ^{⑤⑥} 돌나물초무침 배추김치 ^⑨	쌀밥 소고기당국 ^{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) 10/7 모듬어묵국: 어묵(실고리돔연육-베트남산, 명태연육-미국산)				

	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 버섯돌깨국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 당근수제비 ^{⑤⑥} 소고기가지조림 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑯ 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 ^{⑤⑥⑮} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 단호박스프 ^② 돈까스+소스 ^{①⑤⑥⑩⑬⑯} 오이새콤무침 배추김치 ^⑨	수수밥 시락국 ^{⑤⑥} 소고기매추리알조림 ^{①⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	찰쌀밥 무채국 ^{⑤⑥} 순살고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 양송이버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	<u>참치김가루주먹밥</u> <u>미니우동</u> ^{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	가지마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 콩나물국 ^⑤ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 조갯살부추맑은국 ^⑬ 쇠고기감자조림 ^{⑤⑥⑬} 근대나물 배추김치 ^⑨	흑미밥 맑은순두부찌개 ^{⑤⑨} 돈육두부찌기 ^{⑤⑥⑩} 단배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 닭곰탕 ^⑮ 물만두+양념장 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	들깨크림리조또 ^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						

◆ 기장군청 9월 무상 급간식 지원물품 : 백미 30kg, 국거리한우 1kg, 감자 3kg, 양파 3kg, 멸치(다시멸치) 600g
 ◆ 본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

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

- 가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)