

『식단 이용 시 참고사항』		1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
오전간식	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 같이서 제공바랍니다.	찰쌀당근죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	
점심	◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 오징어볶음+소면 ⑤⑥⑦ 브로콜리나물 배추김치⑨(백김치)	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삶은달걀 ①/우유②	H 씨없는포도	
열량(Kcal)/단백질(g)		421/20	428/16	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식자재 수입으로 인해 일괄표시한 원산지 와 다르게 제공된 원산지 를 매뉴별로 별도 표기합니다.	10/2 돼지고기동그랑땡: 돼지고기(국내산)		

5일(월) 대체휴일		6일(화)	HAPPY BIRTHDAY	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		참치죽	애호박죽	아욱죽⑤⑥		두유참깨죽⑤
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 배불고기⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	찰쌀밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돼지고기복쌈⑤⑥⑩⑫ 숙주당근나물 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 모듬쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 채소게살탕①⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨(백김치)
오후간식		H 찐고구마/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	미숫가루우유②⑤		프렌치토스트①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)		467/14	437/17	434/16		456/16
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/6 참치죽: 참치(가다랑어·원양산-태평양) 10/10 채소게살탕: 게맛살(명태연육-미국산)					

	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	치즈죽②	장국죽⑤⑥⑬	복은현미죽⑤⑥	녹두죽	밤죽	누룽지죽
점심	쌀밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리구이 +머스터드소스 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	찰쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 파프리카초무침 배추김치⑨(백김치)	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑬⑱ 시래기맑은국 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①②⑤ 청포묵감자무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 실파장국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 미니새송이버섯조림 ⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	잔멸치주먹밥⑤ 잔치국수①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 바나나	H 찐단호박/우유②	H 단감/우유②	꼬마김밥⑤⑥	H 사과/호상요구르트②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	456/17	429/20	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)					

	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	흑임자죽	복어죽	브로콜리죽⑤⑥	양송이버섯죽	검은콩죽⑤	달걀죽①
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돼지고기수육⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 잔파공국⑬ 만두강정⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양상추샐러드(유자드레싱) 배추김치⑨(백김치)	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 콩가루배추국⑤⑥ 두부전+양념장①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 배무생채 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 단호박범벅② 깍두기⑨	안매운돈육김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 수제비국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 방울토마토⑫	H 찐고구마/우유②	H 굴/우유②	칼국수⑤⑥	H 씨없는포도	치즈스틱①②⑤⑥
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)					

	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	김가루죽	조갯살죽 ^⑩	얼갈이죽	흑미타락죽 ^②	팥죽	병아리콩죽 ^⑤
점심	쌀밥 돈육콩비지찌개 ^{⑤⑨⑩} 매추리알장조림 ^{①⑤⑥} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨ (백김치)	흑미밥 표고버섯맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑩} 시금치무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑫} 미소된장국 ^{⑤⑥} 돈까스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 배추김치 ^⑨ (백김치)	쌀밥 황태국 ^{①⑤⑥} 치즈달걀비 ^{②⑤⑥⑬} 부추사과무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (백김치)	참쌀밥 도토리묵냉국 ^{⑤⑥⑨} 안매운주꾸미채소볶음 ^{⑤⑥} 깨순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	유부초밥 ^⑤ 온매밀국수 ^{③⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (백김치)
오후간식	H 키위/우유 ^②	H 찐감자/우유 ^②	H 배/우유 ^②	고구마조림 ^{⑤⑥} /매실차	H 바나나	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)					

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

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

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