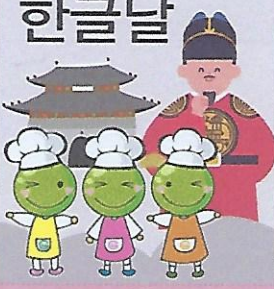


광주광역시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

	월	화	수	목	금 [푸드브릿지]
	1	2	3	4	5
1주 일자 오전간식				우유② 백미밥	우유② 백미밥
점심	♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (10월 식재료 : <팽이>버섯) ★ 이 달의 저당 메뉴 ★ 이 달의 저염 메뉴 ★ 이 달의 저탄소 신메뉴			애호박된장국⑤⑥ 수육+쌈장⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨ 구운달걀①+식혜	쇠고기뭇국⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물김무침⑤⑥ 백김치 ♥팽이버섯연두부죽⑤+사과
오후간식				421	428
열량 단백질				19	18
2주 일자 오전간식	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)
점심		우유② 백미밥 콩나물국⑤ 닭살가지볶음⑤⑥⑫ 명엽채조림⑤⑥ 백김치 바나나+채소전⑤⑥	시리얼+우유② <일품DAY> 쇠고기부추볶음밥⑤⑥⑫ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치 무화과(대체:배)+떠먹는요구르트②	우유② 백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 머핀①②③④+포도주스	 한글날
오후간식				451	466
열량 단백질				14	18
3주 일자 오전간식	12(저탄소DAY)	13	14	15	16
점심	우유② 백미밥 된장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	우유② 백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 백김치	우유② <국없는날> 닭살카레라이스⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물 백김치	우유② 백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑮ 삼치살엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	우유② 백미밥 어묵탕⑤⑥ ♥팽이버섯동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치
오후간식	두부치즈롤②⑤+바나나	고구마맛탕⑤+사과	핫도그①②⑥⑩+액상요구르트②	유부초밥⑤⑥	콜빵①②⑤⑥+생토마토주스⑫
열량 단백질	478	470	450	463	466
4주 일자 오전간식	19	20	21	22(저염DAY)	23
점심	우유② 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이+머스터드소스①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	우유② 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	<일품DAY> 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮+백미밥(추가) 크림스프②⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	우유② 백미밥 달걀양파국①⑤⑥ ★유부우영잡채⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우유② 백미밥 ♥팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치
오후간식	자장면⑤⑥⑩	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥+액상요구르트②	찐감자+두유⑤	약식⑤⑥⑯+배	당근햇케이크①②③④+샤인머스켓(포도)
열량 단백질	423	491	420	479	451
5주 일자 오전간식	26	27(저당DAY)	28	29	30
점심	우유② 백미밥 건새우뽕국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치	우유② 백미밥 순두부백탕⑤ 부추달걀찜① ★단호박멸치볶음⑤⑥ 백김치	우유② <국없는날> 돈육하이라이스⑤⑥⑩ 매추리샐러드①⑤ 청경채된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	우유② 백미밥 복엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	우유② 백미밥 숙주된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ ♥팽이버섯볶음⑤ 백김치
오후간식	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫+과채주스	찐고구마+매실차	참치주먹밥⑤	바나나+떠먹는요구르트②	찐빵⑤⑥+사과
열량 단백질	453	422	423	453	424
알레르기 유발식품	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)				
원산지 표시	쌀: 백미, 찹쌀, 현미, 흑미, 누룽지, 두부, 순두부, 연두부, 한우, 육우, 젓소, 수입, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 수산물: 배추, 고춧가루, 다량어, 참치, 전복, 훈제오리, 돈까스, 떡갈비 식용·아육가공품: 국내산, 국산, 원양산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산				