

	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일
오전간식	☀ : 울산북구센터 개발 메뉴 - 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공) 🍌 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 🍴 : 푸드브릿지 메뉴 (애호박) ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.			과일	콩죽⑤
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 오이깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식				빵&오미자차	과일&호상요구르트②
열량/단백질				374/14	431/23
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식	개천절 대체공휴일	쇠고기죽⑫	액상요구르트②	과일	한글날
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 송농 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식		빵&우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑫	잼샌드위치①②⑤⑥	
열량/단백질		522/20	502/15	366/13	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	과일	단호박죽	호상요구르트②	과일	현미찰쌀죽
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫ 송농 만두탕수⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 🍌 쇠고기가지국⑤⑥⑫ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	🍴 애호박국수⑤⑥	빵&오미자차	찐고구마&우유②
열량/단백질	365/17	511/16	484/16	372/13	514/19
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	과일	닭죽⑫	액상요구르트②	과일	잔멸치죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 🍴 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 송농 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑫ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑫ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	빵&우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	과일&호상요구르트②
열량/단백질	447/21	464/20	485/14	445/20	461/22
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	과일	브로콜리치즈죽②	호상요구르트②	과일	황태죽
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑫ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송농 돈육불고기⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	시리얼⑤&우유②	크림스파게티②⑥	빵&오미자차	찐감자&우유②
열량/단백질	437/16	482/18	481/18	451/14	479/18
참고 사항	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(우유)] 내에서 변경 가능 ☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)				

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣	쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산 한우(국거리) 호주산(불고기)	치킨너겟	닭고기	국내산
		죽	국내산			떡갈비	돼지고기	국내산
		누룽지	국내산					
※ ⑬야생산란류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함 ※ 가공식품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공	콩	두부류	국내산	닭고기	국내산	훈제오리	오리고기	국내산
		콩비지		동태	러시아산			
		콩국수		고등어	국내산			
	김치	배추	국내산					
		고춧가루	국내산					