



특별 식단의 날									
매주 수요일	다익있저염	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날							
매주 금요일	푸드브릿지	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 선정하여 집중적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날							
둘째 목요일	달달당·Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날							
셋째 수요일	지구아고마워	탄소배출 줄이기 위해 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날							
요일	월	화	수 다익있저염	목	금 푸드브릿지				
날짜				1	2				
오전 간식				달국	고구마치즈죽				
점심				백미밥 미역국 생선까스&타르타르소스 양배추코를슬로 깍두기 토마토파게타 우유	수수밥 달걀파국 쇠고기무침 우엉채볶음 배추김치 카스테라 우유				
오후 간식									
영양/단백질				498.2/16.7	472.4/18.8				
날짜	5(대체휴일)	6	7	8 달달당·Day	9(한글날)				
오전 간식		들깨미역국	새우살채소죽	두부보통리국					
점심		기장밥 물만두국 돈민찌두부조림 숙주당근무침 배추김치 양송이&조각식빵 우유	쇠고기부추볶음 맑은콩나물국 스크램블에그 파프리카&샐러드 깍두기 친감자 우유	차조밥 호박된장국 저당순살구이 오이배무침 배추김치 온메밀국수 우유					
오후 간식									
영양/단백질		465.4/17	439.1/17.1	390.7/17.7					
날짜	12	13	14 지구아고마워	15	16				
오전 간식	감자양파죽	달걀채소죽	느타리아호박죽	쇠고기국	두부당근죽				
점심	백미밥 순두부백탕 돈목살&스테이크 시금치나물 배추김치 잔말치즈추억밥 우유	수수밥 시래기된장국 오리불고기 연근유자청무침 배추김치 다진오징어채소전 우유	토마토카레라이스 미소장국 과일소스두부탕 브로콜리무침 깍두기 찐고구마 우유	백미밥 달걀탕 순살삼치맛장조림 도토리묵상추무침 깍두기 볶음우동 우유	차조밥 애호박새우전국 돈육무채볶음 들깨고사리나물 배추김치 캠생드워치 우유				
오후 간식									
영양/단백질	481.9/19.3	454.3/17.8	429.2/12.5	490.3/18.8	405/18.1				
날짜	19	20	21	22	23				
오전 간식	달걀근대죽	순두부채소죽	시금치치즈죽	두부파프리카죽	달걀아욱죽				
점심	기장밥 버섯된장국 쇠고기장독볶음 감자조림 배추김치 브로콜리새우리조프 우유	백미밥 안매운순살돈육김자탕 파송살갈비 잔말치볶음 배추김치 프렌치토스트 우유	베이컨양파볶음밥 황태된국 다진쇠고기&새송이볶음 근대나물무침 깍두기 단호박찜 우유	차조밥 훈합살맛은국 돈육갈비찜 미역줄기볶음 깍두기 소고기쌀국수 우유	수수밥 감자살맛은국 어묵매추리알조림 무전 배추김치 모닝빵 우유				
오후 간식									
영양/단백질	455.2/16.2	426.5/18.7	437.4/20.4	463.6/17.7	470.2/16.4				
날짜	26	27	28	29	30				
오전 간식	두부부추죽	모듬버섯죽	참치양배추죽	김가루채소죽	흰살생선당근죽				
점심	백미밥 동태살맛은국 순살간장달걀구이 건파래자반 배추김치 다진우영소고기추억밥 우유	수수밥 숙주된장국 돈육잡채 열무나물 배추김치 테리야끼치킨 우유	달걀새우볶음밥 유부맑은국 소세지채소볶음 단배추나물 깍두기 으깬고구마떡 우유	기장밥 쇠고기배추국 순살고등어카레구이 감자채피망볶음 깍두기 크림푸시리파스타 우유	백미밥 두부묵국 순살치즈달걀비 콩나물무침 배추김치 후레쉬번 우유				
오후 간식									
영양/단백질	434.8/15.4	394.8/18.2	491.3/19.6	500/17.9	405.2/18.5				
쌀	밥	국산	돼지고기	국산	고등어	노르웨이	햄	국산	알레르기 유발식품별호표기
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲견과류 ⑳호박 ㉠팥
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	①아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 등적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

특별 식단의 날					
매주 수요일	다락역거점 	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날			
매주 금요일	푸드브릿지 	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날			
월세 목요일	덜덜당 Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날			
셋째 수요일	지구아고마워 	탄소배출 줄이기 위해 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날			
요일	월	화	수	목	금
날짜			다락역거점 		푸드브릿지 
오전 간식				1 배	2 사과
점심				백미밥 미역국 ⑤④ 생선가스&타트바스스 ①⑤④ 양배추교를슬로 ①⑤ 깍두기 ⑦	수수밥 달걀찜국 ① 쇠고기무림 ⑤④⑤ 우영채볶음 ⑤④ 배추김치 ⑦
오후 간식				토마토스파게티 ②⑤④⑥⑧⑩⑪⑫ 우유 ②	카스테라 ①②⑤④ 우유 ②
영양/단백질				665.5/19.5	647.5/26.4
날짜	5(대체휴일)	6	7	8 덜덜당 Day	9(한글날)
오전 간식		사인머스켓	감귤	단감	
점심		기장밥 물만두국 ①⑤④⑥ 돈민찌두부조림 ④⑥⑧ 숙주당근무침 ⑤④ 배추김치 ⑦ 양송이스프&조각식빵 ①②⑤④ 우유 ②	쇠고기부추볶음밥 ⑤④⑥ 맑은콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 파프리카맛살볶음 ①⑤④⑥ 깍두기 ⑦	차조밥 호박된장국 ④ 어당순살고구마볶음 ⑤④⑥ 오미배무침 배추김치 ⑦ 온메밀국수 ③⑤④ 우유 ②	
오후 간식					
영양/단백질		628/23.4	583.7/22.5	540.5/24.8	
날짜	12	13	14 지구아고마워 	15	16
오전 간식	사과	배	바나나	사인머스켓	토마토 ⑥
점심	백미밥 순두부백탕 ①⑤ 돈육삼겹스테이크 ⑤④⑥⑧⑩⑪ 시금치나물 ⑤④ 배추김치 ⑦	수수밥 시래기된장국 ⑤④ 오리불고기 ⑤④ 연근유자청 무침 ⑤④ 배추김치 ⑦	토마토케라라이스 ⑤④⑥ 미소장국 ⑤ 고일소스두부당 수 ⑤ 브로콜리무침 ⑤④ 깍두기 ⑦	백미밥 닭강탕 ⑥ 순살삼치맛장조림 ⑤④ 도토리묵상추무침 ⑤④ 깍두기 ⑦	차조밥 애호박새우젓국 ⑦ 돈육무채볶음 ⑤④⑥ 들깨고사리나물 ⑤④ 배추김치 ⑦
오후 간식	잔멸치치즈주먹밥 ②⑤ 우유 ②	다진 오징어채소전 ⑤④⑥⑦ 우유 ②	찐 고구마 우유 ②	볶음 우동 ⑤④ 우유 ②	캠센드위치 ①②⑤④ 우유 ②
영양/단백질	657/27.7	620.6/24.8	655.5/18.8	692.2/26.3	538.8/25.7
날짜	19	20	21	22	23
오전 간식	사인머스켓	사과	감귤	배	골드키위
점심	기장밥 버섯된장국 ⑤④ 쇠고기장국밥 ⑤④⑥⑧ 감자조림 ⑤④ 배추김치 ⑦	백미밥 안매운순살곰국자탕 ⑤④⑥⑧ 파송송달걀찜 ① 잔멸치볶음 ⑤④ 배추김치 ⑦	베어전양파볶음밥 ⑤④⑥ 황태국국 ⑤④ 다진쇠고기새우볶음 ⑤④⑥⑧ 근대나물무침 ⑤④ 깍두기 ⑦	차조밥 홍합살맑은국 ⑥ 돈육김치볶음 ⑤④⑥ 미역국지볶음 ⑤④ 깍두기 ⑦	수수밥 감자살파국 ⑤④ 어묵메추리알조림 ①⑤④ 무전 ①⑤④ 배추김치 ⑦
오후 간식	브로콜리새우리조도 ②⑤⑦ 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑤④ 우유 ②	단호박찜 우유 ②	소고기쌀국수 ⑤④⑥ 우유 ②	모닝빵 ①②⑤④ 우유 ②
영양/단백질	616.7/21.5	572.1/25.1	578.3/25.8	594.5/23.4	635.3/20.3
날짜	26	27	28	29	30
오전 간식	바나나	배	단감	감귤	사과
점심	백미밥 동태살맑은국 ⑤④ 순살간장닭살구이 ⑤④⑥⑧ 건파래채반 ⑤ 배추김치 ⑦	수수밥 숙주된장국 ⑤④ 돈육잡채 ⑤④⑥⑧ 멸무나물 ⑤④ 배추김치 ⑦	덜덜당새우볶음밥 ①⑤④⑥ 유부맑은국 ⑤④ 소세지채소볶음 ⑤④⑥⑧⑩⑪ 단배추나물 ⑤④ 깍두기 ⑦	기장밥 쇠고기배춧국 ⑥ 순살고등어구이 ⑤④⑥⑦ 감자채파된장 볶음 ⑤④ 깍두기 ⑦	백미밥 두부묵국 ⑤④ 순살치즈달걀밥 ②⑤④⑥⑧ 콩나물무침 ⑤④ 배추김치 ⑦
오후 간식	다진우영소고기주먹밥 ⑤④⑥⑧ 우유 ②	데리야끼치킨 ①⑤④⑥⑧ 우유 ②	으앤고구마떡 ①⑤ 우유 ②	크림푸실리파스타 ②⑤④ 우유 ②	후레쉬빵 ①②⑤④ 우유 ②
영양/단백질	588/20.9	525.9/26.3	688.4/26	691.2/25.8	548.7/25
쌀	밥	국산	돼지고기	국산	고등어
겨울	죽	국산	닭 고 기	국산	갈 치
봄	누룽지	국산	쇠 고 기	국산	오징어
여름	배 추	국산		한우	꾸꾸미
가을	고춧가루	국산			낙 지
겨울	두 부	국산	오리고기	국산	전 북
봄	콩 비지	국산			
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					
여름					
가을					
겨울					
봄					