강릉시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 식단 안내문

◆ 작성자 : 어린이급식팀

본 식단은 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침에 의거하여 작성되었습니다.

연령	에너지(kcal)/일	단백질(g)/일
만 1-2세	900	20
만 3-5세	1400	25

◆ 식단의 에너지는 1일 에너지 필요추정량 대비 오전 간식 8%, 점심 38%, 오후간식 10% 수준으로 제공합니다.

[참고] 2025 한국인 영양소 섭취기준

■ 식단 안내

구 분	설 명	성장 특화 식단 QR 코드
연령별 구분메뉴(★)	만 1-2세와 만 3-5세를 구분하여 작성한 메뉴입니다.	
♥오늘은 다 먹는날♥	음식을 남기지 않도록 선호도가 높은 메뉴를 제공합니다.	
♥세계 음식의 날♥	다양한 나라의 음식을 체험할 수 있는 메뉴를 제공합니다.	
( )	괄호 안에 메뉴는 선택사항이며, 감수를 받지 않으셔도 됩니다.	쇠고기청경채자작조림
[대]	[대]는 대체 메뉴를 뜻하며, 상황에 맞게 선택하여 제공해 주세요.	
표시	영양소 파괴를 최소화한 신선한 자연식 간식()을 제공합니다.	
저염 표시	싱겁게 먹는 식습관이 형성될 수 있도록 염도를 낮춘 메뉴를 제공합니다.	
성장 표시	성장에 좋은 영양소가 들어있는 특화 식단입니다.	
저당 표시	달지 않게 먹는 식습관이 형성될 수 있도록 당분을 낮춘 메뉴를 제공합니다.	
품질인증	식품 구입 시 <어린이 기호식품 품질인증>을 확인해 주세요. 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하며 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 인증 제품 확인이 가능합니다.	
※ 표면이 미끄럽거나 기도를 막을 위험이 있는 메뉴는 잘게 잘라 제공해 주시고 식사 중 반드시 교사들의 세심한 관찰과 지도 부탁드립니다.		성장에 좋은 식단과 관련된 정보를 제공합니다. QR코드를 참고해 주세요.

■ 식단 변경

▶ 식재료 수급 사정으로 부득이하게 식단이 변경되는 경우 1개월 중 50% 미만, 반드시 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능**합니다. (밥, 김치, 간식류도 변경 일수에 포함)

▶ 동일 식품군 내 대체 식재료 예시

메뉴	대체식품
곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡밥 (기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등
곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔쨈샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
과일	모든 종류의 과일 (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등)
채소	모든 종류의 채소 (녹색) 시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔깻잎↔상추 등 (흰색) 콩나물↔숙주↔배추↔양배추↔도라지↔무 등
우유 및 유제품(두유 포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(X), 돼지↔햄(X), 쇠고기장조림↔두부간장조림(X)
달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 *달걀후라이→소시지구이(X)
생선	(등푸른생선) 고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 (흰살생선) 임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 * 고등어구이→고등어조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)

■ 원산지 표시 대상 품목

구 분	원산지 표시 대상 품목	근거 법령
농산물 3종 (농산물 3종이 함유된 가공품 포함)	쌀 (밥, 죽, 누룽지), 콩 (두부류, 콩비지, 콩국수), 배추김치 (배추, 고춧가루)	농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 시행령
축산물 6종 (축산물 6종이 함유된 가공품 포함)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)	
수산물 30종 (수산물 30종이 함유된 가공품 포함)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세	

*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 11월 식단표
[만 1-2세 일반형]

◆ 시설명 :
◆ 발행일 : 2026. 10. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀

주메뉴 레시피

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	잘게자른포도	단호박우유죽②	귤	흰살생선표고버섯죽⑤⑥	사과	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①⑤ 감자(로제소스)조림②⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 ★돈육얼갈이감자탕⑤⑥⑩ 멸치시리얼볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ ★제육간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵애호박김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소팽이장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 두부면잡채⑤⑥ 깍두기⑨	크림짬뽕②⑤⑥⑧⑨⑩⑰ 少쌀밥 백김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②	블루베리짤크림치즈샌드위치 ①②⑥ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 우유②	
열량kcal/단백질g	398/10	376/16	391/24	382/11	423/18	294/14
구분	**9 [월]**	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**	**14 [토]**
오전간식	키위	쇠고기애호박죽⑯	감	달걀누룽지죽①	바나나	두유⑤
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 저당 돈육파인애플폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버터볶음② 깍두기⑨	잡곡밥 ★순두부참치짜글이⑤⑥ 달걀말이+케첩①⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 백김치⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 미나리쇠불고기솥밥+양념장 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 돈가스양상추적채샐러드①⑤⑩ (허니머스타드) 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 고등어(빵가루)구이 ①②⑤⑥⑦ (눈꽃치즈)마늘버터베이컨배추볶음 ②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 두부전골⑤⑥ 저염 조림닭⑤⑥⑮ 느타리버섯전⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 들깨뭇국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	머핀①②⑥ 우유②	수수부꾸미⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫ 우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ 우유②	
열량kcal/단백질g	375/11	407/13	397/13	402/14	398/15	292/11
구분	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**	**21 [토]**
오전간식	파인애플	새우브로콜리죽⑨	잘게자른포도	참치당근죽⑤⑥	귤	두유⑤
점심	백미밥 차돌된장국⑤⑥⑯ 두부달걀전①⑤⑥ 옥수수파프리카마요무침①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 생선까스+타르타르소스 ①②⑤⑥ 귤샐러드 (유자드레싱) 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(그리스)♥ 백미밥 아욱국⑤⑥ 저염 레몬허브마리네이드 치킨스테이크⑤⑥⑮ 오이(그릭요거트)무침② 단무지	잡곡밥 달걀채소탕①⑤⑥ 돈육채짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 홍합살국⑤⑥⑱ 쇠고기팽이버섯볶음⑤⑥⑯ (들기름)깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 시래깃국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	붕어빵①②⑤⑥ [대:호두과자①②⑤⑥] 우유②	찐단호박 우유②	후리카케주먹밥⑤⑥ 우유②	
열량kcal/단백질g	394/15	422/13	388/13	377/16	407/15	320/12
구분	**23 [월]**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**	**28 [토]**
오전간식	사과	닭죽⑮	키위	견과죽④⑲ [대:황태녹두죽⑤]	감	
점심	백미밥 북어감자국⑤⑥ 주꾸미삼겹볶음+무쌈 ⑤⑥⑩ 부추배무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 우거짓국⑤⑥ 두부양념치킨소스강정⑤⑥ 국물자작새우살애호박찜⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 시금칫국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 알배기배추쌈+쌈장⑤⑥ 보쌈무생채⑤⑥⑨	잡곡밥 근대조갯살된장국⑤⑥⑱ 생선 쇠고기청경채자작조림 (쇠고기청경채배추,팽이버섯) ⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비고구마볶음⑤⑥⑮ 상추새콤무침⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯⑱ 오징어뭇국⑤⑥⑰ 백김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②	콥샐러드①②⑤ (옥수수캔,메추리알,오이, 요거트,마요네즈) 우유②	멸치주먹밥⑤⑥ 우유②	크림소스마카로니조림②⑤⑥ 우유②	참치채소전⑤⑥ 우유②	
열량kcal/단백질g	390/11	433/17	416/15	416/14	419/20	328/12
구분	**30 [월]**		**11월 통신 교육자료**	**<생일 식단>**	**<식품 알레르기 유발물질 표시>**	
오전간식	바나나				①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
점심	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑯ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 얼갈이(보리)쌈장무침⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 가자미미역국⑤⑥ 함박파인애플볶음⑤⑥⑩⑯ 토마토스파게티⑤⑥⑫⑯ 백김치⑨		
오후간식	꿀호떡빵①②⑤⑥ 우유②		김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기			
열량kcal/단백질g	421/12			421/12		

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크∨ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미			배추김치 (얼갈이,봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
□ 한우 □ 육우 □ 젖소	_____산	_____산	_____산	_____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	-

코다리	고등어	*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시							
____산	____산	가공품명	진미채	훈제오리	참치캔	돈가스	베이컨	어묵	생선가스	핫도그(햄)
오징어	주꾸미	원료명	오징어	오리고기	가다랑어	돼지고기	돼지고기	연육(명태)	명태	돼지고기
____산	____산		____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산

*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 11월 식단표
[만 1-2세 죽식형]

◆ 시설명 :
◆ 발행일 : 2026. 10. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀

주메뉴 레시피

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	두부당근죽⑤	단호박우유죽②	달걀시금치죽①	흰살생선표고버섯죽⑤⑥	쇠고기양배추죽⑯	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①⑤ 감자(로제소스)조림②⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 ★돈육얼갈이감자탕⑤⑥⑩ 멸치시리얼볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ ★제육간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵애호박김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소팽이장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 두부면잡채⑤⑥ 깍두기⑨	크림짬뽕②⑤⑥⑧⑨⑩⑰ 少쌀밥 백김치⑨
오후간식	잘게자른포도/시리얼⑤⑥ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥ 우유②	귤/물만두 우유②	블루베리잼크림치즈샌드위치 ①②⑥ 우유②	사과 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	415/10	376/16	417/25	417/11	409/19	294/14
구분	**9 [월]**	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**	**14 [토]**
오전간식	잔멸치죽	쇠고기애호박죽⑯	새우청경채죽⑨	달걀누룽지죽①	옥수수죽	두유⑤
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 저당 돈육파인애플폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버터볶음② 깍두기⑨	잡곡밥 ★순두부참치짜글이⑤⑥ 달걀말이+케첩①⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 백김치⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 미나리쇠불고기솥밥+양념장 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 돈가스양상추적채샐러드①⑤⑩ (허니머스타드) 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 고등어(빵가루)구이 ①②⑤⑥⑦ (눈꽃치즈)마늘버터베이컨배추볶음 ②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 두부전골⑤⑥ 저당 조림닭⑤⑥⑮ 느타리버섯전⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 들깨뭇국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	키위/찐고구마 우유②	머핀①②⑥ 우유②	감/수수부꾸미⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫ 우유②	바나나 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	409/11	407/13	423/14	397/14	430/15	292/11
구분	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**	**21 [토]**
오전간식	체다치즈양파죽②	새우브로콜리죽⑨	쇠고기무죽⑯	참치당근죽⑤⑥	고구마죽	두유⑤
점심	백미밥 차돌된장국⑤⑥⑯ 두부달걀전①⑤⑥ 옥수수파프리카마요무침①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 생선가스+타르타르소스 ①②⑤⑥ 큐샐러드 (유자드레싱) 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(그리스)♥ 백미밥 아욱국⑤⑥ 샐러드 레몬허브마리네이드 치킨스테이크⑤⑥⑮ 오이(그릭요거트)무침② 단무지	잡곡밥 달걀채소탕①⑤⑥ 돈육채자장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 홍합살국⑤⑥⑱ 쇠고기팽이버섯볶음⑤⑥⑯ (들기름)깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 시래깃국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	파인애플/어묵탕⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	잘게자른포도 붕어빵①②⑤⑥/우유② [대:호두과자①②⑤⑥]	찐단호박 우유②	귤 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	400/14	438/13	435/14	377/16	382/13	320/12
구분	**23 [월]**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**	**28 [토]**
오전간식	쇠고기배추죽⑯	닭죽⑮	참깨죽⑤	견과죽④⑲ [대:황태녹두죽⑤]	흰살생선부추죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 북어감잣국⑤⑥ 주꾸미삼겹볶음+무쌈 ⑤⑥⑩ 부추배무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 우거짓국⑤⑥ 두부양념치킨소스강정⑤⑥ 국물자작새우살애호박찜⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 시금칫국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 알배기배추쌈+쌈장⑤⑥ 보쌈무생채⑤⑥⑨	잡곡밥 근대조갯살된장국⑤⑥⑱ 샐쌈 쇠고기청경채자작조림 (쇠고기청경채배추쌈,팽이버섯) ⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비고구마볶음⑤⑥⑮ 상추새콤무침⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯⑱ 오징어뭇국⑤⑥⑰ 백김치⑨
오후간식	사과/핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②	콥샐러드①②⑤ (옥수수캔,메추리알,오이, 요거트,마요네즈) 우유②	키위/멸치주먹밥⑤⑥ 우유②	크림소스마카로니조림②⑤⑥ 우유②	감 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	405/13	420/16	394/15	411/14	382/15	328/12
구분	**30 [월]**		**11월 통신 교육자료**	**<생일 식단>**	**<식품 알레르기 유발물질 표시>**	
오전간식	두부근대죽⑤				①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
점심	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑯ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 얼갈이(보리)쌈장무침⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 가자미미역국⑤⑥ 함박파인애플볶음⑤⑥⑩⑯ 토마토스파게티⑤⑥⑫⑯ 백김치⑨		
오후간식	바나나/물호떡빵①②⑤⑥ 우유②		김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기			
열량(kcal)/단백질(g)	434/13			415/16		

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크∨ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
□ 한우 □ 육우 □ 젖소	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	-

코다리	고등어	*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시							
____산	____산	가공품명	진미채	훈제오리	참치캔	돈가스	베이컨	어묵	생선가스	핫도그(햄)
오징어	주꾸미	원료명	오징어	오리고기	가다랑어	돼지고기	돼지고기	연육(명태)	명태	돼지고기
____산	____산		____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산

*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 11월 식단표
[만 1-2세 석식형]

◆ 시설명 :
◆ 발행일 : 2026. 10. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀

주메뉴 레시피

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
저녁	잡곡밥 시래깃국⑤⑥ 고기완자전①⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 새콤미역무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두붓국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 양배추전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박된장찌개⑤⑥ 대파소불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	어향가지덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 탕수육⑤⑥⑩ 백김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	273/12	289/7	290/10	276/10	297/11
구분	**9 [월]**	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
저녁	잡곡밥 사골팟국⑤⑥⑯ 가자미조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채개장⑤⑥ 갈비산적조림⑤⑥⑩⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 황탯국①⑤⑥ 콘치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 새송이굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 애호박새우젓국⑤⑥⑨ 짜장메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	280/13	283/12	272/10	286/10	287/10
구분	**16 [월]**	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
저녁	잡곡밥 닭곰탕⑮ 소세지케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부까막장국⑤⑥ 돈육바싹불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 다시마무국⑤⑥ 쇠고기아롱사태수육⑤⑥⑯ 숙주당근나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 꽃맛살브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑧ 진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨	노량진컵밥①⑤⑥⑨ (볶음김치,참치,김가루,달걀후라이) 청경채된장국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	272/6	287/10	289/15	276/9	288/7
구분	**23 [월]**	**24 [화]**	**25 [수]**	**26 [목]**	**27 [금]**
저녁	잡곡밥 돼지국밥⑤⑥⑩ 달걀찜① 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기표고버섯조림⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 크림수프②⑥ 함박스테이크+소스⑤⑥⑩⑫⑯ 치커리유자청무침 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 섬초나물⑤⑥ 백김치⑨	돈가스덮밥 유부가쓰오장국⑤⑥ 그린샐러드② (요거트드레싱) 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	281/9	275/10	280/10	288/9	281/11
구분	**30 [월]**	**<식품 알레르기 유발물질 표시>**			
저녁	잡곡밥 동태뭇국⑤⑥ 해물김치전⑤⑥⑨⑰ 자반김볶음⑤⑥ 깍두기⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량(kcal)/단백질(g)	288/9				

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크∨ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치 (얼갈이봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
□ 한우 □ 육우 □ 젖소	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산

주꾸미	동태	오징어
_____산	_____산	_____산

*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시

가공품명	고기완자	탕수육	햄	소세지	꽃맛살	생선가스	함박스테이크	돈가스
원료명	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	연육(명태)	명태	쇠고기,돼지고기	돼지고기
	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산	_____산