

일 자				1(목)	2(금)
오전간식				소고기채소죽⑤⑬/동치미	씨리얼⑥/흰우유②
점 심	[식단의 표기사항] - 기후위기 대응 탄소중립실천을 위한 채식 메뉴 를 제공하고 있습니다. - 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 염도는 0.3~0.4%로 제공되며 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. - 당질 55g 단백질 15~20g 지질 12g 칼슘 500~600mg / 표시된 열량과 단백질량은 중식만 계산하였습니다.			녹두밥	흑미밥
열량/단백질	[식단 이용 시 참고 사항] 1. 알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲팥 2. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			맑은콩나물국⑤	시금치된장국⑤⑥
오후간식1				돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩	고구마달걀비⑤⑥⑮
열량/단백질				온두부찜⑤/양념장⑤⑥	새우살무나물⑤⑥⑨
오후간식2				백김치⑨	백김치⑨
일 자	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		누룽지죽/동치미⑨	마들렌①②⑤⑥/사과주스	단호박죽/사과	
점 심		토마토참쌀밥⑫	꽃따풍카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑬⑭	현미참쌀밥	
열량/단백질		취나물된장국⑤⑥	맑은미역국⑤	들깨버섯국⑤	
오후간식1		코다리살강정⑤⑥⑫	크렌베리멸치볶음⑤⑥	몽골리안폭크⑤⑥⑩⑫	
열량/단백질		유부숙주나물무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	청포묵김무침⑤	
오후간식2				백김치⑨	백김치⑨
일 자	12(월)	13(화) 서울미래발상	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	연두부양념장⑤⑥/흰우유②	찜고구마/흰우유②	야채스틱/저염치즈②	모닝빵①②⑥/3립치즈②/흰우유②	참깨콩나물죽⑤/동치미
점 심	현미밥	기장밥	녹두밥	차조밥	수수밥
열량/단백질	열갈이콩비지국⑤⑥	청국장짜개⑤⑥	도토리묵국⑤⑥	두부미역국⑤	배추된장국⑤⑥
오후간식1	소고기감자조림⑤⑥⑭	삼치살구이⑤⑥	닭봉유자청조림⑤⑥⑮	북경식귀바오우⑤⑥⑩	혼제오리찜⑤⑥⑬ /머스터드소스①⑤⑥
열량/단백질	대파양배추나물⑤	가지양파볶음⑤⑥/구운김	비타민나물⑤	만다린(귤)샐러드②⑤	명이나물초절임⑤⑥/무생채
오후간식2	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 중식채식데이	22(목)	23(금)
오전간식	당근크림스프②⑤⑥⑬⑭/흰우유② /조각식빵⑥	새우살채소죽⑤⑥/동치미	야채스틱/저염치즈②	연두부채소죽⑤⑥/사과	감자타락죽②⑤
점 심	차조밥	토마토참쌀밥⑫	짜장덮밥②⑤⑥⑬⑭	흑미밥	보리밥
열량/단백질	미역미소국⑤⑥	유부주머니전골⑤	다시마무채국⑤	맑은열갈이버섯국⑤	아욱된장국⑤⑥
오후간식1	소불고기⑤⑥⑬	임연수구이⑤	두부강정⑤⑥⑫	쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩	치킨가라아케⑤⑥⑮/소스⑤⑥
열량/단백질	아삭달콤단감치커리무침⑤⑥	참나물무침⑤/구운김	오이양파무침⑤⑥	양배추쌈/저염쌈장⑤	애호박당근볶음⑤⑥
오후간식2	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	스크램블에그①⑤/토마토⑫	영양닭죽⑤/동치미⑨	우유구겔호프①②⑤⑥⑬/흰우유②	소고기채소죽⑤⑬/사과	야채스틱/저염치즈②
점 심	기장밥	서리태콩밥⑤	양파뽕떡까스덮밥⑤⑥⑩	수수밥	발아현미밥
열량/단백질	복어채콩나물국⑤⑨	들깨미역국⑤	두부미소국⑤⑥	어묵채소국⑤⑥	도라지닭곰탕⑤⑮
오후간식1	함박스테이크조림⑤⑥⑩⑬	고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭	로메인유자청샐러드⑤⑥	돈육채피망볶음⑤⑥⑩	두부간장조림⑤⑥
열량/단백질	푸실리채소샐러드⑤⑥	취나물볶음⑤	단호박떡볶이①⑤⑥	날치알계란찜①⑤	브로콜리사과무침⑤
오후간식2	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
원산지 표시	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
원산지 표시	오징어부추전①⑤⑥⑩/흰우유②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②	허니버터감자구이②⑤ /마시는요플레②	볶음우동⑤⑥⑨⑬/마시는요플레②	구운계란①/흰우유②
원산지 표시	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10
원산지 표시	두유⑤	과일푸딩	샐러드주스	두유⑤	샐러드주스
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지, 현미, 흑미, 참쌀	돼지고기	닭고기	오리고기	가자미
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산
원산지 표시	배추, 열갈이, 봄동	고춧가루	쇠고기	고등어	삼치살
원산지 표시	국내산	국내산(한우)	국	국내산(육우)	국내산
원산지 표시	오징어, 꽃게, 홍합	등갈비(폭립)	새우	낙지, 주꾸미	코다리(명태)
원산지 표시	국내산	국내산(돈육)	베트남	중국/베트남	러시아산
원산지 표시	생선가스	임연수			
원산지 표시	러시아산	미국산			
원산지 표시	두부	순두부	돈육떡갈비	참치	어묵
원산지 표시	콩	콩	돼지고기	다랑어	연육
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	원양산	외국산
원산지 표시	훈제오리	진미채, 해물동그랑땡	삼선적, 햄, 소세지, 너비아니	미트볼	함박스테이크
원산지 표시	오리고기	오징어	돼지고기	돈육, 닭고기	돈육, 소고기, 닭고기
원산지 표시	국내산	페루산	국내산	국내산(육우)	국내산
원산지 표시	베이컨	닭강정	참스테이크	동글이피쉬가스	갈비만두
원산지 표시	돼지고기	닭	소고기	대구	돼지고기
원산지 표시	국내산	국내산	국내산(육우)	국내산	국내산

일 자		1(목)		2(금)	
오전간식	[식단의 표기사항] - 기후위기 대응 탄소중립실천을 위한 채식 메뉴 를 제공하고 있습니다. - 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. 염도는 0.3~0.4%로 제공되며 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. - 당질 55g 단백질 15~20g 지질 12g 칼슘 500~600mg / 표시된 열량과 단백질량은 중식만 계산하였습니다.	소고기채소죽 ^{⑤⑬} /동치미		씨리얼 ^⑥ /흰우유 ^②	
점심		녹두밥 맑은콩나물국 ^⑤ 돈육백김치두루치기 ^{⑤⑥⑨⑩} 온두부찜 ^⑤ /양념장 ^{⑤⑥} 열무김치 ^{⑥⑨}		흑미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 고구마달걀비 ^{⑤⑥⑬} 새우살무나물 ^{⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨	
열량/단백질		590/18		458/22	
오후간식1		크래미채소섞음밥 ^{⑤⑥⑧⑩} /흰우유 ^②		연근튀김 ^{⑤⑥} /샐러드쥬스	
열량/단백질	[식단 이용 시 참고 사항] 1. 알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 2. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	199/9		204/8	
오후간식2		마시는요플레 ^②		두유 ^⑤	
일 자		5(월) 대체공휴일		9(금) 한글날	
오전간식		누룽지죽/동치미 ^⑨ 토마토참살밥 ^⑫ 취나물된장국 ^{⑤⑥} 코다리살강정 ^{⑤⑥⑫} 유부숙주나물무침 ^{⑤⑥} 열무김치 ^{⑥⑨} 438/11			
점심		마들렌 ^{①②⑤⑥} /사과쥬스 팟팟콩카레라이스덮밥 ^{②⑤⑥⑧⑬⑭} 맑은미역국 ^⑤ 크렌베리멸치볶음 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 527/12		단호박죽/사과 현미참살밥 들깨버섯국 ^⑤ 몽골리안족 ^{⑤⑥⑩⑫} 청포묵김무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨ 443/14	
열량/단백질		풀면 ^{①⑤⑥} /흰우유 ^② 220/9		씨리얼 ^⑥ /흰우유 ^② 133/6	
오후간식1		샐러드쥬스		두유 ^⑤	
오후간식2		과일푸딩			
일 자		12(월)		13(화) 서울미래발상	
오전간식		연두부양념장 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②		찐고구마/흰우유 ^②	
점심		현미밥 열갈이콩비지국 ^{⑤⑥} 소고기감자조림 ^{⑤⑥⑬} 대파양배추나물 ^⑤ 배추김치 ^⑨		기장밥 청국장짜개 ^{⑤⑥} 삼치살구이 ^{⑤⑥} 가지양파볶음 ^{⑤⑥} /구운김 백김치 ^⑨	
열량/단백질		394/14		464/13	
오후간식1		넙적군만두 ^{⑤⑥} /샐러드쥬스		두부들기름구이 ^⑤ 양념장 ^{⑤⑥} /사과쥬스	
열량/단백질		219/11		190/7	
오후간식2		과일푸딩		마시는요플레 ^②	
일 자		14(수)		15(목)	
오전간식		야채스틱/저염치즈 ^②		모닝빵 ^{①②⑥} /크림치즈 ^② /흰우유 ^②	
점심		녹두밥 도토리묵온국 ^{⑤⑥} 닭봉유자청조림 ^{⑤⑥⑬} 비트나물 ^⑤ 깍두기 ^⑨		찰조밥 두부미역국 ^⑤ 북경식꿔바로우 ^{⑤⑥⑩} 만다린(굴)샐러드 ^{②⑤} 배추김치 ^⑨	
열량/단백질		421/21		632/22	
오후간식1		또띠아피자 ^{②⑥} /저당마시는요플레 ^②		우유카레우동 ^{②⑤⑥⑬⑭}	
열량/단백질		173/7		219/3	
오후간식2		흰우유 ^②		두유 ^⑤	
일 자		16(금)		17(토) 추석	
오전간식		당근크림스프 ^{②⑤⑥⑬⑭} /흰우유 ^② /조각식빵 ^⑥		새우살채소죽 ^{⑤⑨} /동치미	
점심		차조밥 미역미소국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 아삭달콤단감치커리무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		토마토참살밥 ^⑫ 유부주머니전골 ^⑤ 임연수구이 ^⑤ 참나물무침 ^⑤ /구운김 깍두기 ^⑨	
열량/단백질		373/12		558/28	
오후간식1		참치채소볶음밥 ^{⑤⑥} /샐러드쥬스		까르보나라스파게티 ^{②⑤⑥⑬} /마시는요플레 ^②	
열량/단백질		228/7		234/12	
오후간식2		흰우유 ^②		두유 ^⑤	
일 자		18(토) 추석		19(토) 추석	
오전간식		스크램블에그 ^{①⑤} /토마토 ^⑫		영양닭죽 ^⑤ /동치미 ^⑨	
점심		기장밥 북어채콩나물국 ^{⑤⑨} 함박스테이크조림 ^{⑤⑥⑩⑬} 푸실리채소샐러드 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		서리태콩밥 ^⑤ 들깨미역국 ^⑤ 고등어카레구이 ^{②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭} 취나물볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	
열량/단백질		560/25		414/12	
오후간식1		오징어부추전 ^{①⑤⑥⑦} /흰우유 ^②		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	
열량/단백질		211/8		232/11	
오후간식2		두유 ^⑤		과일푸딩	
일 자		20(토) 추석		21(토) 추석	
오전간식		스크램블에그 ^{①⑤} /토마토 ^⑫		영양닭죽 ^⑤ /동치미 ^⑨	
점심		기장밥 북어채콩나물국 ^{⑤⑨} 함박스테이크조림 ^{⑤⑥⑩⑬} 푸실리채소샐러드 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		서리태콩밥 ^⑤ 들깨미역국 ^⑤ 고등어카레구이 ^{②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭} 취나물볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	
열량/단백질		560/25		414/12	
오후간식1		오징어부추전 ^{①⑤⑥⑦} /흰우유 ^②		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	
열량/단백질		211/8		232/11	
오후간식2		두유 ^⑤		과일푸딩	
일 자		22(토) 추석		23(토) 추석	
오전간식		스크램블에그 ^{①⑤} /토마토 ^⑫		영양닭죽 ^⑤ /동치미 ^⑨	
점심		기장밥 북어채콩나물국 ^{⑤⑨} 함박스테이크조림 ^{⑤⑥⑩⑬} 푸실리채소샐러드 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		서리태콩밥 ^⑤ 들깨미역국 ^⑤ 고등어카레구이 ^{②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭} 취나물볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	
열량/단백질		560/25		414/12	
오후간식1		오징어부추전 ^{①⑤⑥⑦} /흰우유 ^②		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	
열량/단백질		211/8		232/11	
오후간식2		두유 ^⑤		과일푸딩	
일 자		24(토) 추석		25(토) 추석	
오전간식		스크램블에그 ^{①⑤} /토마토 ^⑫		영양닭죽 ^⑤ /동치미 ^⑨	
점심		기장밥 북어채콩나물국 ^{⑤⑨} 함박스테이크조림 ^{⑤⑥⑩⑬} 푸실리채소샐러드 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		서리태콩밥 ^⑤ 들깨미역국 ^⑤ 고등어카레구이 ^{②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭} 취나물볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	
열량/단백질		560/25		414/12	
오후간식1		오징어부추전 ^{①⑤⑥⑦} /흰우유 ^②		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	
열량/단백질		211/8		232/11	
오후간식2		두유 ^⑤		과일푸딩	
일 자		26(토) 추석		27(토) 추석	
오전간식		스크램블에그 ^{①⑤} /토마토 ^⑫		영양닭죽 ^⑤ /동치미 ^⑨	
점심		기장밥 북어채콩나물국 ^{⑤⑨} 함박스테이크조림 ^{⑤⑥⑩⑬} 푸실리채소샐러드 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		서리태콩밥 ^⑤ 들깨미역국 ^⑤ 고등어카레구이 ^{②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭} 취나물볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	
열량/단백질		560/25		414/12	
오후간식1		오징어부추전 ^{①⑤⑥⑦} /흰우유 ^②		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	
열량/단백질		211/8		232/11	
오후간식2		두유 ^⑤		과일푸딩	
일 자		28(토) 추석		29(토) 추석	
오전간식		스크램블에그 ^{①⑤} /토마토 ^⑫		영양닭죽 ^⑤ /동치미 ^⑨	
점심		기장밥 북어채콩나물국 ^{⑤⑨} 함박스테이크조림 ^{⑤⑥⑩⑬} 푸실리채소샐러드 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		서리태콩밥 ^⑤ 들깨미역국 ^⑤ 고등어카레구이 ^{②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭} 취나물볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	
열량/단백질		560/25		414/12	
오후간식1		오징어부추전 ^{①⑤⑥⑦} /흰우유 ^②		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	
열량/단백질		211/8		232/11	
오후간식2		두유 ^⑤		과일푸딩	
일 자		30(토) 추석		31(토) 추석	
오전간식		스크램블에그 ^{①⑤} /토마토 ^⑫		영양닭죽 ^⑤ /동치미 ^⑨	
점심		기장밥 북어채콩나물국 ^{⑤⑨} 함박스테이크조림 ^{⑤⑥⑩⑬} 푸실리채소샐러드 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		서리태콩밥 ^⑤ 들깨미역국 ^⑤ 고등어카레구이 ^{②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭} 취나물볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	
열량/단백질		560/25		414/12	
오후간식1		오징어부추전 ^{①⑤⑥⑦} /흰우유 ^②		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /흰우유 ^②	
열량/단백질		211/8		232/11	
오후간식2		두유 ^⑤		과일푸딩	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시	원산지 표시	밥, 죽, 누룽지, 현미, 흑미, 참살		돼지고기	
		국내산		국내산	
		배추, 열갈이, 봄동		쇠고기	
		고춧가루		국	
		국내산		국내산(한우)	
		오징어, 꽃게, 홍합		새우	
		등갈비(쪽립)		낙지, 주꾸미	
		국내산(돈육)		중국/베트남	
		생선가스		베트남	
		러시아산		러시아산	
가공품 원산지 표시	가공품 원산지 표시	두부		돈육떡갈비	
		콩		돈가스	
		국내산		돼지고기	
		훈제오리		국내산	
		진미채, 해물동그랑땡		소고기	
		오징어		국내산(육우)	
		페루산		국내산	
		닭강정		국내산(육우)	
		닭		대구	
		국내산		국내산	