



| 요일 | 월 | 화 | 수 (다 먹는 날) | 목 | 금 (삼삼한 날) | 토 | | |
|------|--|--|------------|--|--|-------|-------|------|
| 일자 | 1 | 2 | 3 지방선거일 | 4 | 5 푸드브릿지1주차 일당오십의날 | 6 현충일 | | |
| 오전간식 | 사과&우유② | 콩나물죽⑤ | | 방울토마토⑫ & 떠먹는요구르트② | 감자당근죽 | | | |
| 점심 | 흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ ★ 열무나물 배추김치⑨ | 기장밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기맥적구이⑤⑥⑩ ★ 연근유자청무침 깍두기⑨ | | 찐쌀현미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 순살찜닭⑤⑥⑫ ★ 오이나물 배추김치⑨ | 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 미트볼케첩조림⑤⑥⑩⑫ ⑬ 버섯볶음⑤ 깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 | 궁중어묵볶음⑤⑥⑬ | 찐고구마&우유② | | 칼국수⑥ | 소보로빵①②④⑥&우유② | | | |
| 열량 | 576.9 | 25.9 | 661.6 | 24.0 | 628.3 | 26.0 | 618.6 | 21.0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|-------|------|-------|------|-------|------|
| 일자 | 8 | 9 채식DAY | 10 | 11 미래밥상 푸드브릿지2주차 | 12 | 13 | | | | | | |
| 오전간식 | 참외&우유② | 버섯채소죽 | 현미씨리얼&우유② | 사과&우유② | 달걀양배추죽① | 우유② | | | | | | |
| 점심 | 차조밥 순두부맑은국⑤ 쇠고기갯잎볶음⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨ | 흑미밥 유부된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ ★ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 건설우무국⑤⑥⑨ ★ 파프리카맛살무침①⑤⑥⑧ 수박 배추김치⑨ | 기장밥 콩나물국⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ ★ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨ | 찐쌀현미밥 저염가지된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑫⑬ ★ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 참외(사과) 배추김치⑨ | | | | | | |
| 오후간식 | 간장비빔국수⑤⑥ | 삶은계란&우유② | 물만두&양념장①⑤⑥⑩⑬ | 치즈감자전②⑤⑥ | 카스텔라①②⑥&우유② | 아몬드슬라이스&우유② | | | | | | |
| 열량 | 612.9 | 24.7 | 607.8 | 20.3 | 594.2 | 23.9 | 633.9 | 26.8 | 654.5 | 27.3 | 581.3 | 23.3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|--|-------|------|-------|------|-------|------|
| 일자 | 15 | 16 | 17 저염밥상 국없는날 푸드브릿지3차 | 18 | 19 단오 | 20 | | | | | | |
| 오전간식 | 수박&치즈② | 브로콜리죽 | 미숫가루⑤&우유② | 오이스틱&마시는요거트② | 모듬채소죽 | 우유② | | | | | | |
| 점심 | 수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ★ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 달걀국① 온두부찜⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 볶음김치⑤⑨ | 달걀감자케라이스⑤⑥⑫ ★ 양배추오이초무침⑤⑥ 참외 깍두기⑨ 송늬 | 흑미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ ★ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 저염팽이버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ ★ 청경채나물 깍두기⑨ | 달걀버섯볶음밥⑤⑥⑫ 미역된장국⑤⑥ 사과(방울토마토⑫) 배추김치⑨ | | | | | | |
| 오후간식 | 로제스파게티②⑥⑫ | 찐고구마&우유② | 절편&오미자차 단호박찐쌀전⑤&보리차 | 과일우유화채② | 마들렌①②⑥&우유② | 씨리얼&우유② | | | | | | |
| 열량 | 633.0 | 22.4 | 647.3 | 23.9 | 612.4 | 21.2 | 611.5 | 26.8 | 650.3 | 24.1 | 548.9 | 27.8 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|--|--|---|--|---|---|-------|------|-------|------|-------|------|
| 일자 | 22 미래밥상 | 23 | 24 국없는날 | 25 푸드브릿지4주차 채식DAY | 26 저염밥상 | 27 | | | | | | |
| 오전간식 | 참외&우유② | 누룽지죽 | 파프리카스틱 & 떠먹는요구르트② | 수박&치즈② | 소고기미역죽 | 우유② | | | | | | |
| 점심 | 찐쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ ★ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 수수밥 배추당면국⑤⑥ 달걀채소조림⑤⑥⑫ 김자반볶음 깍두기⑨ | 쇠고기부추덮밥⑤⑥⑫ ★ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 메론 배추김치⑨ 송늬 | 차조밥 아욱된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ | 흑미밥 저염건설우유김치맑은국⑤⑥⑨ 탕수육①⑤⑥⑩ ★ 숙주나물 배추김치⑨ | 돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 참외(수박) 깍두기⑨ | | | | | | |
| 오후간식 | 모듬채소자장면⑤⑥ | 구운달걀①&우유② | 꿀떡&옥수수차 순두부그라탕②⑤⑫ | 옥수수볶음밥⑤⑥ | 잼식빵①②⑥&우유② | 미숫가루⑤&우유② | | | | | | |
| 열량 | 609.2 | 22.3 | 611.5 | 27.2 | 600.3 | 22.6 | 629.4 | 23.0 | 631.4 | 29.1 | 588.9 | 24.4 |

| | | | | | | | |
|------|--|--|---|------|--|--|--|
| 일자 | 29 | 30 푸드브릿지5주차 | 알레르기 안내 | | | | |
| 오전간식 | 방울토마토&우유② | 가지채소죽 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갓 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | | |
| 점심 | 기장밥 콩나물된장국⑤⑥ 달걀고기⑤⑥⑫ ★ 애호박나물⑤ 깍두기⑨ | 찐쌀현미밥 쇠고기국⑤⑥⑫ 스크램블에그①②⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 핫도그①②⑤⑥⑩&보리차 | 찐감자&우유② | | | | | |
| 열량 | 627.4 | 27.1 | 657.2 | 21.4 | | | |

| 원산지표시 | 쇠고기 국내산 | | 쇠고기 수입산 | 돼지고기 | 닭고기 | 육가공품 사용시 | | | | 수산물 | 수산물가공품 | |
|---------------------------|---------------|---------|----------|----------|----------|----------|---|--|--|-----|--------|--|
| | 미트볼 | 치킨가스 | 훈제오리 | 동그랑땡 | 탕수육 | 삼치 | 참치캔(두부스테이크) | | | | | |
| | 달고기, 돼지고기 국내산 | 달고기 국내산 | 오리고기 국내산 | 돼지고기 국내산 | 돼지고기 국내산 | 국내산 | 다량어 원양산 | | | | | |
| 쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미) | 배추김치 | | | 콩 | | | * 원산지 표시대상 식품 「농수산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁챙이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품 | | | | | |
| 국내산 | 배추(봄동, 얼갈이) | 고춧가루 | 두부 | 순두부 | 연두부 | | | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | | | | |



| 요일 | 월 | 화 | 수 (다 먹는 날) | 목 | 금 (삼삼한 날) | 토 | | | | | | |
|------|--|--|---|---|--|--|-------|------|-------|------|-------|------|
| 일자 | 1 | 2 | 3 지방선거일 | 4 | 5 푸드브릿지1주차 일당오십의날 | 6 현충일 | | | | | | |
| 오전간식 | 사과&우유② | 콩나물죽⑤ | | 방울토마토⑫ & 떠먹는요구르트② | 감자당근죽 | | | | | | | |
| 점심 | 흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ ★ 열무나물 배추김치⑨ | 기장밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기맥적구이⑤⑥⑩ ★ 연근유자청무침 깍두기⑨ | | 찰쌀현미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 순살찜닭⑤⑥⑫ ★ 오이나물 배추김치⑨ | 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫ ⑬ 버섯볶음⑤ 깍두기⑨ | | | | | | | |
| 오후간식 | 궁중어묵볶음⑤⑥⑫ | 찐고구마&우유② | | 칼국수⑥ | 소보로빵①②④⑥&우유② | | | | | | | |
| 열량 | 363.4 | 16.1 | 430.1 | 15.6 | 408.4 | 16.9 | 393.9 | 13.6 | | | | |
| 일자 | 8 | 9 채식DAY | 10 | 11 미래밥상 푸드브릿지2주차 | 12 | 13 | | | | | | |
| 오전간식 | 참외&우유② | 버섯채소죽 | 현미씨리얼&우유② | 사과&우유② | 달걀양배추죽① | 우유② | | | | | | |
| 점심 | 차조밥 순두부맑은국⑤ 쇠고기갯잎볶음⑤⑥⑫ 김구이 배추김치⑨ | 흑미밥 유부된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ ★ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 건새우무국⑤⑥⑨ ★ 파프리카맛살무침①⑤⑥⑧ 수박 배추김치⑨ | 기장밥 콩나물국⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ ★ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨ | 찰쌀현미밥 저염가지된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑫⑬ ★ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 참외(사과) 배추김치⑨ | | | | | | |
| 오후간식 | 간장비빔국수⑤⑥ | 삶은계란&우유② | 물만두&양념장①⑤⑥⑩⑫ | 치즈감자전②⑤⑥ | 카스텔라①②⑥&우유② | 아몬드슬라이스&우유② | | | | | | |
| 열량 | 398.4 | 16.1 | 395.0 | 13.2 | 386.2 | 15.6 | 412.0 | 17.4 | 425.4 | 17.7 | 377.9 | 15.2 |
| 일자 | 15 | 16 | 17 저염밥상 국없는날 푸드브릿지3차 | 18 | 19 단오 | 20 | | | | | | |
| 오전간식 | 수박&치즈② | 브로콜리죽 | 미숫가루⑤&우유② | 오이스틱&마시논요거트② | 모듬채소죽 | 우유② | | | | | | |
| 점심 | 수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ★ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 달걀국① 온두부찜⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 볶음김치⑤⑨ | 달걀감자케라이스⑤⑥⑫ ★ 양배추오이초무침⑤⑥ 참외 깍두기⑨ 송이버섯 | 흑미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ ★ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 저염팽이버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ ★ 청경채나물 깍두기⑨ | 달걀버섯볶음밥⑤⑥⑫ 미역된장국⑤⑥ 사과(방울토마토⑫) 배추김치⑨ | | | | | | |
| 오후간식 | 로제스파게티②⑥⑫ | 찐고구마&우유② | 단호박찰쌀전⑤&보리차 | 과일우유화채② | 마들렌①②⑥&우유② | 씨리얼&우유② | | | | | | |
| 열량 | 411.5 | 14.6 | 420.7 | 15.5 | 409.1 | 13.5 | 386.0 | 17.3 | 422.7 | 15.7 | 356.8 | 18.1 |
| 일자 | 22 미래밥상 | 23 | 24 국없는날 | 25 푸드브릿지4주차 채식DAY | 26 저염밥상 | 27 | | | | | | |
| 오전간식 | 참외&우유② | 누룽지죽 | 파프리카스틱 & 떠먹는요구르트② | 수박&치즈② | 소고기미역죽 | 우유② | | | | | | |
| 점심 | 찰쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ ★ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 수수밥 배추당면국⑤⑥ 달걀채소조림⑤⑥⑫ 김자반볶음 깍두기⑨ | 쇠고기부추덮밥⑤⑥⑫ ★ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 매운 배추김치⑨ 송이버섯 | 차조밥 아욱된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ | 흑미밥 저염새우시금치맑은국⑤⑥⑨ 탕수육①⑤⑥⑩ ★ 숙주나물 배추김치⑨ | 돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 참외(수박) 깍두기⑨ | | | | | | |
| 오후간식 | 모듬채소자장면⑤⑥ | 구운달걀①&우유② | 순두부그라탕②⑤⑫ | 옥수수볶음밥⑤⑥ | 참식빵①②⑥&우유② | 미숫가루⑤&우유② | | | | | | |
| 열량 | 396.0 | 14.5 | 397.4 | 17.7 | 401.4 | 19.8 | 409.1 | 15.0 | 410.4 | 18.9 | 382.8 | 15.9 |
| 일자 | 29 | 30 푸드브릿지5주차 | 알레르기 안내 | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 방울토마토&우유② | 가지채소죽 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳걀 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | | | | | | | |
| 점심 | 기장밥 콩나물된장국⑤⑥ 달걀고기⑤⑥⑫ ★ 애호박나물⑤ 깍두기⑨ | 찰쌀현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑫ 스크램블에그①②⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ | | | | | | | | | | |
| 오후간식 | 햇도그①②⑤⑥⑩&보리차 | 찐감자&우유② | | | | | | | | | | |
| 열량 | 407.8 | 17.6 | 427.2 | 13.9 | | | | | | | | |

| 원산지표시 | 육가공품 사용시 | | | | 수산물 | | 수산물가공품 | | | | | |
|-------|---------------------------|-------------|------|-----|---------------|---|----------|----------|----------|-----|-------------|--|
| | 쇠고기 국내산 | 쇠고기 수입산 | 돼지고기 | 닭고기 | 미트볼 | 치킨가스 | 훈제오리 | 동그랑땡 | 탕수육 | 삼치 | 참치캔(두부스테이크) | |
| 원산지표시 | √ □ 한우 □ 육우 □ 절소 | 사용안함 | 국내산 | 국내산 | 달고기, 돼지고기 국내산 | 닭고기 국내산 | 오리고기 국내산 | 돼지고기 국내산 | 돼지고기 국내산 | 국내산 | 다랑어 원양산 | |
| 지표시 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미) | 배추김치 | | 콩 | | * 원산지 표시대상 식품 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁챙이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품 | | | | | | |
| 시 | 국내산 | 배추(봄동, 얼갈이) | 고춧가루 | 두부 | 순두부 | 연두부 | | | | | | |