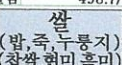


일 자	10/5(월) 대체휴일 메뉴	알레르기 유발식품				10/1(목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절						
오전간식	배					갯죽⑩(양배추죽⑤)(or감)	바나나(포도)							
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 된장찌개⑤⑥ 불고기⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료라 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔서 합니다.				잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (조개살⑩)버섯국⑤⑥ 돼지갈비점⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 저염호박국⑤⑥⑨ (or송이버섯국②) (토마토⑫)달걀볶음①⑤ (or만두①⑤⑥⑩) 각두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:굴)							
오후간식	씨리얼⑤, 우유②					(연근)맛탕⑤	카스텔라①②⑤⑥, 우유②							
kcal/단백질/칼슘	458.1/18.4/243.9					503.7/16.4/105.9	513.1/16.0/196.1							
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금) 한글날	10/10(토)								
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	사과(토마토⑫)	(미숫가루⑤⑥)우유②	게살죽①⑤⑥⑧ (or두부죽⑤⑥)(or포도)		과일(굴)								
점 심	 QR코드	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑩ 멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ (or돈육김치점⑤⑥⑩) 연근조림⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨) 채소감자전①⑤⑥⑦, 식혜	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ (로제②⑩)닭갈비⑤⑥⑤ 채소피클(무나물⑤⑥) 배추김치⑨(각두기⑨)	오색비빔밥①⑤⑥⑥ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑨⑩⑤⑥⑧ (or달걀점①⑨) 김구이(갯잎지⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨) 데니쉬①②⑤⑥ (or잡곡빵①②⑤⑥), 우유②	 국민영양	연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)								
오후간식	■ 피를 만들게 도와요. ■ 머리를 똑똑하게 해줘요.						칼국수⑤⑥⑨⑩							
kcal/단백질/칼슘		425.3/12.5/135.2	457.3/16.8/215.6	517.6/16.4/235.3		461.8/17.8/178.5								
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금) 일당! 오심! 지당밥상	10/17(토)								
오전간식	사과(토마토⑫)	굴(포도)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	달걀죽①⑤⑥(감)	* (선택사항) (오전간식:과일⑩⑫)	과일(포도)								
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥(감자국⑤⑥) 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ (or두부구이⑤⑥) 숙주나물⑤⑥(진미채조림⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기샤브⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤(오이무침⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 오징어국⑤⑥⑩ (or순두부국⑤⑥⑨) 채우볶음⑤⑥⑩ 양배추점⑤⑥ (or브로콜리무침⑤⑥) 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 묵국③⑤⑥ 닭살(카레②⑥⑧)조림⑤⑥⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ (or호박나물⑤⑥⑨) 배추김치⑨(각두기⑨)	쇠고기주먹밥⑤⑥⑥ 멸치조림⑤⑥(햄구이 ⑤⑥⑩) 각두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일⑩⑫) 마시는요거트②(주스 ⑩⑫)	가지볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ (들깨)무국⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)								
오후간식	전고구마, 우유②	너겟⑤⑥⑥⑤, 차③	유부초밥⑤⑥⑥ (or감자튀김⑤⑥⑥)	(멸치)국수①⑤⑥⑨	* (선택사항) 빵①②④⑤⑥ (or마들렌①②⑤⑥), 주스⑩⑫(우유②)	삶은달걀①, 우유②								
kcal/단백질/칼슘	423.2/17.1/244.9	436.7/15.1/117.4	466.7/20.1/182.4	502.8/21.0/182.1		435.1/10.7/81.1								
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)								
오전간식	당근, 치즈②	포도(바나나)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	타락죽②(토마토⑫)	굴(사과)	과일(배)								
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(당면)국⑤⑥⑩ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑩ (or완자①⑤⑥⑩⑫⑤⑥) 버섯나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑥⑤ 도라지나물⑤⑥(콩나물⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑥ 연근(깨소스)무침①⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 생선살국⑤⑥(유부국⑤⑥) 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑩⑧ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ (or수육⑤⑥⑨⑩) 무생채⑨ 배추김치⑨(각두기⑨) 크루통①②⑤⑥(모닝볼①②⑤), 스프②⑤⑥(우유②)	(베이컨⑩)볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 부추국⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)								
오후간식	(새우⑨)알리오올리오②⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩⑫ (or전고구마, 우유②)	만둣국①⑤⑥⑩⑥ (or주먹밥⑤⑥⑥)	전밤(전감자), 우유②		샌드위치①②⑤⑥⑩⑫								
kcal/단백질/칼슘	553.1/19.8/228.4	430.9/16.5/109.3	454.0/19.5/236.1	462.5/16.6/225.2	450.3/17.4/150.4	420.3/11.7/102.3								
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)								
오전간식	바나나(굴)	사과(배)	오이, 요거트②	고구마죽②(토마토⑫)	감(포도)	과일(배)								
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 오징어무침⑤⑥⑦ (or시금치나물⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 오리느타리구이⑤⑥⑨⑩⑧ (or쇠고기오이볶음⑤⑥⑥) 연근볶음⑤⑥(우엉조림⑤⑥) 배추김치⑨(각두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭살국⑤⑥⑤ 삼치(카레②⑥⑧)구이⑤⑥ (or장조림①⑤⑥⑩) 조미김(새송이나물⑤⑥) 각두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑧ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨(각두기⑨)	오프라이스①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ (or달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭) 부추장국⑤⑥ 새우강정①④⑤⑥⑨⑫⑬ (or달걀개조림⑤⑥⑤) 각두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:굴)	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 두부국⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)								
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	(비트)팬케이크①②⑤⑥	전단호박, 우유②	(카레②⑥⑧)우동①⑤⑥⑧⑨	마늘빵①②⑤⑥, 우유②	고구마전①⑤⑥								
kcal/단백질/칼슘	498.7/18.7/255.6	506.0/16.9/177.6	429.5/18.7/154.5	473.5/16.6/116.8	502.5/20.9/199.5	471.8/13.4/113.1								
원산지	 (쌀, 국, 두부 등) (참깨, 현미, 흑미)	배추김치				콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	생선살(명태)	
		배추	고춧가루	두부	순두부									
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							
		가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)												
너비아니(돈육)진미채(오징어)너겟(닭고기)생선가스(명태)돈가스(돈육)참치(다랑어)완자(돈육)탕수육(돈육)베이컨(돈육)														
국내산페루국내산러시아산국내산원양산국내산국내산국내산														
한 번 더 체크	☒ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☒ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 한박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요! ☒ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 해물완자, 해물미스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함된 완자 오징어 원산지를 표기해주세요! ☒ 원물과 그 가공품 원산지 가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다! ※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 감치 / 참조기 / 넙치 /													