

	월	화	수	목	금	토								
	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 "록락쌈꼬" ♥ 록락쌈꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다.			1	2 푸드브릿지	3 (개천절)								
오전간식				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥									
점심식단				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑧ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑨									
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				410/15	429/15									
	5 (대체휴일)	6 저염국	7 잔멸치날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)	10								
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②								
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백각두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리타타①②⑤ 토마토⑩ 백배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 백각두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 백각두기⑨								
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤		우유미숫가루②⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		439/23	407/16	402(383)/16(15)		438/21								
	12 저염국	13	14	15	16 푸드브릿지	17								
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②								
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑬ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 백각두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ 흔제오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 백각두기⑨								
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/우유②	두유⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/17	417/15	427/24	448/19	431/18	430/20								
	19	20 서울미래밥상	21 저염국	22	23 (상강) 푸드브릿지	24								
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②								
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 감장국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 백각두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 백배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀비볶음밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 백각두기⑨								
오후간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑬	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	407/20	416(400)/16(13)	445/14	422/16	412/17	417/19								
	26	27	28 세계음식 : 캄보디아	29 저염국	30 푸드브릿지	31								
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 록락쌈꼬비빔밥⑤⑥⑩⑬⑭ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	체육대회	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②								
점심식단	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 흔제오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림 ⑤⑥⑩⑬ ★애호박볶음⑤⑥ 백배추김치⑨		소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 백각두기⑨									
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차		모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	400/23	415/19	414/20		415/18	406/15								
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태	
		배추	고춧가루											
	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양산	원양산	러시아산	
	식육가공품	흔제오리 오리고기	꼬마돈가스 돼지고기	탕수육 돼지고기	떡갈비 돼지고기	베이컨 소고기 돼지고기				참치캔 다랑어	어묵 -	쫄면(우동소스) 다랑어	맛살 게	미국 인도네시아 베트남산
		국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	캐나다산		수산물가공품		원양산	외국산	일본산	
*월 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.														
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임													

	월	화	수	목	금	토								
	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락삿꼬” ♥ 록락삿꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 삿꼬는 소고기를 뜻합니다.			1	2 푸드브릿지	3 (개천절)								
오전간식				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥									
점심식단				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				630/24	659/23									
	5 (대체휴일)	6 (저녁국)	7 (전날영농날)	8 (한로)	9 (한글날)	10								
오전간식				사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②								
점심식단		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨								
오후간식		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리타타①②⑤ 토마토⑩ 배추김치⑨	메밀당근깻잎전③⑤										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	618/22		우유미숫가루②⑤								
	12 (저녁국)	13	14	15	16 푸드브릿지	17								
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②								
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	육미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ 혼제오리깨잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 깍두기⑨								
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑩	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/우유②	두유⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	662/26	642/23	657/37	689/29	663/27	662/31								
	19	20 (서울미래밥상)	21 (저녁국)	22	23 (상강) 푸드브릿지	24								
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②								
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감장국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 김치된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	꼬마돈가스/케첩 ①②③⑥⑩⑩	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	626/31	640(615)/25(20)	685/21	649/24	633/27	641/29								
	26	27	28 (세계음식 : 캄보디아)	29 (저녁국)	30 푸드브릿지	31								
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	체육대회	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②								
점심식단	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 혼제오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	록락삿꼬비빔밥⑤⑥⑩⑩ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 플레인요구르트② 배추김치⑨		쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림 ⑤⑥⑩⑩ ★애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨								
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차		모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	615/35	638/29	637/31		638/28	624/23								
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태	
		배추	고춧가루											
		국내산	국내산	국내산	한우 / 육우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이 산	원양산	원양산	러시아산
	식육가공품	혼제오리 오리고기	꼬마돈가스 돼지고기	탕수육 돼지고기	떡갈비 돼지고기	베이컨 소고기 돼지고기	수산물가공품			참치캔 다랑어	어묵 -	쫄면(우동소스) 다랑어	맛살 게	
		국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	캐나다산				원양산	외국산	일본산	미국 인도네시아 베트남산
*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.														
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임													