

	월	화	수	목	금	토
			1	2 저염국	3 푸드브릿지 저당조리	4
오전간식	♥ 7월 세계음식 : 중국 "혼돈"♥ - '혼돈'은 얇은 밀가루 피에 고기, 마른 새우, 채소 등을 섞은 속을 넣어 만두처럼 빚어 삶은 후 국물과 함께 먹는 중국 음식입니다.		연두부⑤/양념장⑤④	바나나/수제두유⑤	★브로콜리국⑤④	양배추스틱/수제두유⑤
점심식단	♥ 7월 제철음식 ♥ -과일: 토마토, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두 -채소: 옥수수, 감자, 도라지 -해산물: 갈치		달걀데리야기덮밥⑤④⑤ 팽이버섯장국⑤④ 베이컨시금치볶음⑤④⑩ 사과 백배추김치⑨	수수밥 배추맑은국(0.3%)⑤④ 소불고기⑤④⑥ 가지나물⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤④ 돼지고기무조림⑤④⑩ 상추무침⑤④ (백)배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤④ 복쌈국⑤④ 키위 (백)깍두기⑨
오후간식			찐고구마/보리차	(크랜베리)감자범벅	찐쌀유과⑤/수제두유⑤	미숫가루(우유제외)⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			391/18	443/13	447/17	367/20
	6	7 (소서)	8 저염국	9	10 푸드브릿지	11
오전간식	당근스틱/수제두유⑤	참외/수제두유⑤	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤④	바나나/수제두유⑤	감자죽⑤④	과일칩/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 미역된장국⑤④ 혼제오리고기구이/소스⑤④ 새송이버섯볶음⑤④ 백배추김치⑨	차조밥 두부애호박맑은국⑤ 소고기청경채볶음⑤④⑥ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	돼지고기숙주볶음밥⑤④⑩ 유부맑은국(0.3%)⑤④ 노각무침 생과일오렌지주스 백배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤④ 순살가자미구이⑤ (들기름)두부구이⑤/양념장⑤④ 김자반⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 ★(들기름)달걀부추탕⑤④⑤ 참치양배추볶음⑤④ 근대나물⑤④ (백)배추김치⑨	유부초밥⑤ 소고기배추된장국⑤④⑥ 깎알나물⑤④ (백)깍두기⑨
오후간식	구운만두⑤⑩	돈육부추쌀국수⑤④⑩	찐단호박/현미차	삼색주먹밥⑤	채소칩/수제두유⑤	생과일사과주스
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	387/18	430/18	391/15	386(390)/17(14)	396/18	372/13
	13	14 저염국	15 (초복)	16	17 (제헌절)	18
오전간식	고구마스틱(찐) /수제두유⑤	배/수제두유⑤	연두부⑤/양념장⑤④	자른포도		고구마스틱/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 베이컨부대찌개⑤④⑩ 달걀비⑤④⑤ 브로콜리나물⑤④ 백배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕(0.3%)⑤ 돼지주물럭⑤④⑩ 가지볶음⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 초복삼계탕⑤ 쌀가루부추전(달걀제외)⑤ 오이무침⑤④ 백배추김치⑨	현미밥 시금치된장국⑤④ 소고기데리야기볶음⑤④⑥ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨		돼지고기참나물비빔밥⑤④⑩ 안매운김치국⑤④⑨ 파인애플 (백)깍두기⑨
오후간식	버섯잡채⑤④	찐감자/등굴레차	수박화채	쌀식빵/수제두유⑤		미숫가루(우유제외)⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	395/18	411/15	380/16	397/16		381/14
	20 저염국	21	22 세계음식 : 중국	23 (대서)	24 푸드브릿지	25 (중복)
오전간식	오이스틱/수제두유⑤	사과/수제두유⑤	연두부⑤/양념장⑤④	수박/수제두유⑤	영양달걀⑤	과일칩/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 감자국(0.3%)⑤④ 닭고기당근조림⑤④⑥ 구이김 백배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤④ 소고기숙주찜⑤④⑥ 열무나물⑤④ 배추김치⑨	간장제육덮밥⑤④⑩ 혼돈⑤④⑩ (만둣국) 양배추나물⑤④ 생과일키위주스 백배추김치⑨	차조밥 무쌈국⑤④ 혼제오리구이⑤④ 잔멸치조림⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 소고기육개장⑤④⑥ ★두부브로콜리조림⑤④ 감자채볶음⑤ (백)배추김치⑨	곤드레나물밥/양념장⑤④ 달걀대파국⑤④⑥ 우영조림⑤④ (백)깍두기⑨
오후간식	쌀시리얼/수제두유⑤	베이컨브로콜리리조프⑩	찐고구마/결명자차	냉메밀국수③⑤④	채소칩/수제두유⑤	생과일바나나주스⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	409/17	428(451)/18(23)	399/14	385/20	400/16	388/15
	27	28	29 저염국	30	31 푸드브릿지	
오전간식	고구마스틱(찐) /수제두유⑤	자두/수제두유⑤	연두부⑤/양념장⑤④	참외/수제두유⑤	버섯죽⑤④	
점심식단	쌀밥 콩나물국⑤④ 돼지고기가지조림⑤④⑩ 무생채 백배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤④ 소고기열무볶음⑤④⑥ 느타리버섯나물⑤④ 배추김치⑨	참치채소간장비빔밥⑤④ 황태국(0.3%)⑤④ 청포묵무침⑤④ 백배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤④ 간장찜닭⑤④⑥ 부추애호박볶음⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 빼빼없는감자탕⑤④⑩ 소고기참스테이크⑤④⑥ ★고구마줄기볶음⑤④ (백)배추김치⑨	
오후간식	단호박꿀찜	잔멸치주먹밥⑤④	찐감자/옥수수차	볶음쌀국수⑤④	찐쌀유과⑤/수제두유⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	371/13	395/13	379/19	410/15	444/17	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등) 국내산 식육가공품	김치 배추 고춧가루 국내산 국내산 국내산	소고기 국내산 한우 국내산	돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산 콩류 (두부류, 콩비지) 국내산	오징어 국내산 다량어 수입산 다량어 수입원양산	동태 수입산 어묵 - 수입산 짜유(우동소스) 다량어 수입산
식품알레르기 유발식품표시	①나른 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 * 이항산원은 표제제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임 * 본 식단은 가장 빈번하게 알레르기 증상을 유발하는 식품 분류, 우유, 땅콩, 밀, 고등어, 계, 새우, 복숭아, 토마토, 호두, 오징어, 조개류를 대체함 (메밀, 대두, 돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 찹쌀 제외)					