

국공립 해담 어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	 식단 감수 설명서	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		양송이죽	바나나	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		* ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				406/16	418/13	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과/우유②	황태무죽		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑬⑭⑮ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑥ 김가루주먹밥⑤ 훈편튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	베이컨감자범벅①⑤		
열량/단백질		430/18	442/16	459/16		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤⑥	키위/우유②	당근우영죽⑤⑥	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부감정⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯⑰ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	삶은달걀①/우유②	후리카게주먹밥	크림우동①⑤⑩	호떡빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	390/15	456/18	390/16	426/19	396/16	374/17
날짜	19(월) 	20(화) 	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	참치양파죽	토마토⑩	노른자영양죽①	굴	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑩ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯⑰ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	푸실리파스타⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	405/16	398/17	377/13	414/14	390/13	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지닭살죽⑤⑥⑩	바나나	연두부채소죽⑤	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이버섯소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무쌈국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑮⑯ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	385/15	413/16	393/15	424/20	396/18	265/9

『원산지 표시』						
쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박범벅 : 가다랑어 (원양산) 20일 참치양파죽 : 가다랑어 (원양산) 27일 동태살강정 : 동태-러시아산 28일 숙주맛살무침 : 게역기스-국내산	
	현미 : 국내산		두 부 : 국내산			
	찰쌀 : 국내산		순두부 : 국내산			
			연두부 : 국내산			
소고기	국내산: 한우	김치류 (열갈이,복합포함)	배추 : 국내산 / 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 돼지고기-국내산 6일 오리훈제구이 : 오리고기-국내산 7일 군만두 : 돼지고기-국내산 8일 베이컨감자범벅 : (베이컨) 돼지고기-국내산 21일 오므라이스 : (햄) 돼지고기-국내산 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기-국내산 / 소고기-국내산 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기-국내산	
		돼지고기	국내산			
		닭고기	국내산			
		오리고기	국내산			

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

국공립 해담 어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		양송이죽	바나나	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦	
오후간식		* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				624/24	642/20	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤④	사과/우유②	황태무죽		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑦	두부채소볶음밥⑤④ 아욱된장국⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 깍두기⑦		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 훈편튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑦
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤④	베이컨감자범벅①⑤⑩		
열량/단백질		662/27	679/25	706/24		541/18
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤④	키위/우유②	당근우영죽⑤⑥	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부감정⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑦	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 복어채국① 돈육새우이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	하이라이스②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥	크림우동①⑤⑩	호떡빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	600/23	702/27	596/24	656/29	608/25	576/26
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	참치양파죽	토마토⑫	노른자영양죽①	굴	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑦	수수밥 어묵국⑤④ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤④ 배추김치⑦	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑦	기장밥 들깨미역국⑤④ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 맑은청경채국⑤④ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮ 오이나물⑤ 깍두기⑦	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑮ 콩가루단배춧국⑤④ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	푸실리파스타⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	624/25	613/25	580/19	637/21	600/20	500/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지닭살죽⑤⑥⑩	바나나	연두부채소죽⑤	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑦	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무쌈국⑤④ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑦	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑮⑯ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑦	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑦ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	592/24	636/25	604/23	652/30	608/27	407/14

『원산지 표시』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산 현미 : 국내산 잡쌀 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산 두부 : 국내산 순두부 : 국내산 연두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박범벅 : 가다랑어 (원양산) 20일 참치양파죽 : 가다랑어 (원양산) 27일 동태살강정 : 동태-러시아산 28일 숙주맛살무침 : 게액기스-국내산
소고기	국내산: 한우	김치류 (열갈이, 봄동포함)	배추 : 국내산 / 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 돼지고기-국내산 6일 오리훈제구이 : 오리고기-국내산 7일 군만두 : 돼지고기-국내산 8일 베이컨감자범벅 : (베이컨) 돼지고기-국내산 21일 오므라이스 : (햄) 돼지고기-국내산 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기-국내산 / 소고기-국내산 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기-국내산
		돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

국공립 해담 어린이집 10월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜	『식단 이용시 참고사항』		『식단 감수 안내 QR코드』	1(목)	2(금)
저녁	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		 식단 감수 설명서	수수밥 달걀양파국①⑤⑥ 치킨까스&소스①②⑤⑥ ⑫⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈독살잡스테이크⑤⑥⑩ ⑫⑬⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				264/14	275/11
날짜	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 콩나물오리불고기⑤⑥ 알배추쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 두부토마토소스조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		250/13	238/10	241/10	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ ♥삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 볼어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ ⑬⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 깻잎새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은애호박국 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	254/13	289/13	283/14	283/14	239/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	차조밥 근대국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부우동국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 썩갠두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	259/12	279/14	253/10	269/12	261/10
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 달걀만두국①②⑤⑥⑩⑮⑮ 배추소고기찜⑤⑥⑮ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑮ 버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	318/13	257/11	254/10	244/12	248/13

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	두 부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	12일 삼치데리야끼구이: 삼치-국내산 28일 맑은동태탕 : 동태-러시아산
	현미 : 국내산		연두부 : 국내산		
	찹쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
			콩비지 : 국내산		
소고기	국내산: 한우	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 / 고춧가루 : 국내산	식육가공품	1일 치킨까스&소스 : 닭고기-국내산 14일 함박스테이크 : 돼지고기-국내산 / 소고기-국내산 15일 베이컨달걀말이 : (베이컨) 돼지고기-국내산 19일 후르츠탕수육 : 돼지고기-국내산 27일 소시지피망볶음 : (소시지) 돼지고기-국내산 29일 동그랑땡전 : 돼지고기-국내산
		돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼-소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산)

국공립 해담 어린이집 10월 석식 식단표 (만 3~5세)

날짜	『식단 이용시 참고사항』		『식단 감수 안내 QR코드』	1(목)	2(금)
저녁	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲자 ※ ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 달걀양파국①⑤⑥ 치킨까스&소스①②⑤⑥ ⑫⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈묵살찜스테이크⑤⑥⑩ ⑫⑬⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질			식단 감수 설명서	407/22	422/17
날짜	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 콩나물오리불고기⑤⑥ 알배추쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 두부토마토소스조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		385/20	367/15	371/15	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ ♥삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ ⑬⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 깻잎새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은애호박국 돈육복찜⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	391/20	419/18	436/22	435/21	368/18
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	차조밥 근대국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부우동국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 썩갠두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	399/18	429/21	389/16	414/18	402/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 달걀만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑮ 배추소고기찜⑤⑥⑮ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑮ 버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ 브르콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	488/20	396/17	391/15	375/19	382/20

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	두 부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	12일 삼치데리야끼구이: 삼치-국내산 28일 맑은동태탕 : 동태-러시아산
	현미 : 국내산		연두부 : 국내산		
	잡쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
			콩비지 : 국내산		
소고기	국내산: 한우	김치류 (열갈이,봉동포함)	배추 : 국내산 / 고춧가루 : 국내산	식육가공품	1일 치킨까스&소스 : 닭고기-국내산 14일 함박스테이크 : 돼지고기-국내산 / 소고기-국내산 15일 베이컨달걀말이 : (베이컨) 돼지고기-국내산 19일 후르츠탕수육 : 돼지고기-국내산 27일 소시지피망볶음 : (소시지) 돼지고기-국내산 29일 동그랑땡전 : 돼지고기-국내산
		돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산)