

열량(kcal)/단백질(g)	27	28	29	30
일차	27	28	29	30
오전간식	토마토(제철과일)⑩ +떠먹는요구르트②	당근죽	씨리얼+우유② 승농 + 치즈②	흑임자죽
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 북엇국 쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박국 영양달걀⑥⑬⑤ 시금치나물무침 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑩ 승농 견과류조림④⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 매추리알국밥①⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	달걀오믈렛①②⑤+우유② 연두부	잡채⑤⑥	찐옥수수+우유② +우유② 찐감자
석식	칼국수⑥ 1/2잡곡밥 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 배추국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨ 669/31	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 679/28	잡곡밥 콩나물국⑤ 순살달걀밥⑥⑬⑤ 양배추파프리카볶음⑤ 깍두기⑨ 671/26
열량(kcal)(단백질(g))	688/28	669/31	679/28	691/30

쌀										콩						축산물								수산물				배추김치	
쌀	현미	흑미	잡쌀	두부(콩)	순두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	배추	고춧가루																
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산																
식육가공품														수산가공품															
떡갈비				너비아니				동그랑땡				훈제오리				참치		진미채											
												다랑어				원양산		오징어											
돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기			오리고기										페루산									
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산																			