

 中華民國教育部
 國立臺灣大學
 國立中央研究院

단맛은 언제 넣을지
다양하게

미역 당근 달걀말이

영양 성분

칼로리 99.02kcal	단맛 9.92g
탄수화물 2.01g	당근 10g
단백질 7.6g	달걀 55g
지방 6.64g	
나트륨 397.143mg	

조리 순서

1. 물두른 새우젓과 특산품 달걀과 짭소 분사

2. 당근을 잘라내고 달걀과 함께 잘게 잘려준다

3. 달걀은 기름에 볶고, 자른 미역을 넣고 잘 섞어준다.

4. 팬에 기름을 두르고 달걀말이를 넣고 새우젓과 미역을 넣고 잘 섞어준다.

5. 남은 달걀말이를 같은 과정을 반복하여 튀김, 볶음 등을 익혀서 완성한다.

Tip * 2cm 크기로 잘라서 제공할 주세요

영조금 어린이(사)회복지금지원사업

영조금 어린이(사)회복지금지원사업

1-2세 죽형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

요일	월	화	수	목	금	토
일자	8/31	✓ 공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 울주군센터에서 개발한 메뉴입니다.				1
오전간식	치즈죽②	✓ 14일은 말복 입니다.				메론
중식	잡곡밥 양파감자국⑤⑥ 목살양념구이⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 백김치	✓ 대체가능식단 안내 QR코드				닭살떡볶이⑤⑥⑮ 느타리버섯국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 백김치
오후간식	고마핫도그①②⑤⑥⑩	✓ 식단안내문의 냉동가공식품 대체 메뉴를 감수 없이 변경하여 식단에 적극 활용해주세요.				씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	442/16					422/15
일자	3	4	5	6	7	8 소소한날 ♣
오전간식	새우채소죽⑤⑥⑨	가지죽	옥수수죽	떠먹는요구르트② 바나나	두부죽⑤	누룽지죽
중식	잡곡밥 돌깨미역국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 백김치	잔치국수⑤⑥ 자멸치주먹밥⑤⑥ 맛살채소소림①⑤⑥⑧ 깍두기	백미밥 쇠고기배추국⑤⑥⑮ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 안매운김치국⑨ 매운맛소림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식	롤빵①②⑤⑥ 우유②	고마감밥⑤⑬	메론	찐고구마, 우유②	김말이튀김⑤⑥	두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	498/19	472/18	429/16	448/17	494/17	394/14
일자	10	11	12 소소한날 ♣	13	14 말복	15 광복절
오전간식	부추닭죽⑮	버섯돌깨죽	누룽지죽 오이스틱	쇠고기죽⑤⑥⑮	브로콜리죽	
중식	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑮ 열무나물무침⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기	백미밥 무채된장국⑤⑥ 새우버터볶음②⑨ 미니새송이조림⑤⑥ 백김치	잡곡밥 닭곰탕⑮ 어묵조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기	
오후간식	삶은달걀① 매실차	콘치즈구이①②⑤	우유스틱브레드① ②⑤⑥, 우유②	단호박찜&보리차	씨리얼&우유② 포도	
열량(kcal)/단백질(g)	415/21	435/17	421/15	397/17	396/14	
일자	17 대체공휴일	18	19	20	21	22 소소한날 ♣
오전간식		김가루죽	참살단호박죽	떠먹는요구르트② 키위	양파당근죽	누룽지죽
중식		백미밥 부추맑은국 간장오리불고기⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	가지돈육굴스프볶음밥 ⑤⑥⑩⑮ 두부된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 브로콜리돈장무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑮ 맛살숙주나물①⑤⑥⑧ 깍두기	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 연두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치
오후간식		치킨너겟①②⑤⑥⑮	햄치즈빵①②⑤⑥⑩ ⑩, 우유②	찐감자&보리차	토마토⑫, 치즈②	두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)		490/16	519/17	393/15	399/14	394/16
일자	24	25	26 소소한날 ♣	27	28	29
오전간식	달걀죽①	채소죽⑤	누룽지죽 당근스틱	콩나물죽⑤, 바나나	참깨죽	키위
중식	잡곡밥 도토리묵냉국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치	참치양배추덮밥⑤⑥ 유부미소국⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 깍두기	백미밥 돌깨미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 오징어국⑦ 달걀오이볶음①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기	냉모밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 백김치
오후간식	푸실리파스타 ⑤⑥⑫	우유케이크①②⑤⑥ ⑥, 포도, 우리밀과자	군만두⑤⑥⑩	찐고구마, 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	472/19	481/17	435/16	431/16	493/20	482/15

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치	
						밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	한우 / 국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물				
	치킨너겟	참치양배추덮밥	미니돈까스&소스	햄치즈빵	*품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세					
	치킨너겟	참치	미니돈까스	햄	고등어	오징어				
계육 / 국산	가다랑어 / 원양산	돈육 / 국산	돈육 / 국산	국산	원양산					