

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	김가루채소죽	소고기죽(한우)⑤⑥⑩	 제9회 지방선거	양파치즈죽②	아욱죽⑤⑥
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기(한우)⑤⑥⑩ 브로콜리새콤무침 무절임	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(모닝빵&잼샌드위치)①②⑤⑥ &신선과일(바나나)	크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&신선과일(참외)⑫
영양/단백질(kcal/g)	428/20	484/19		393/15	388/15
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨	버섯죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	유부채소죽⑤	두부당근죽⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 무절임	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 안매운오징어볶음⑤⑥⑦ 무생채 백김치	소고기짜장밥(한우)⑤⑥⑩⑩ 송능 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 무절임	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(크림빵)①②⑤⑥ &신선과일(포도)	모듬채소전①⑤⑥	떠먹는요구르트② &경기지원과일(멜론)	단호박범벅①⑤&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩ &신선과일(토마토)
영양/단백질(kcal/g)	490/21	367/14	456/15	449/15	467/20
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	오이죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	들깨무죽⑤⑥	영양닭죽⑬	흑임자죽
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑩ 상추사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 소고기묵국(한우)⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림(한우)⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 무절임
오후간식	빵(카스테라)①②⑤⑥ &신선과일(방울토마토)⑫	밥새우주먹밥⑤⑨	떠먹는요구르트② &경기지원과일(수박)	과일화채②	삶은달걀①&경기지원과일(참외)
영양/단백질(kcal/g)	495/15	446/16	403/17	454/21	527/21
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	시금치된장죽⑤⑥	당근죽	근대죽⑤⑥	고소한누룽지죽	타락죽②
점심	흑미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 무절임	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜(한우)⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달살불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육잡스테인크⑤⑥⑩⑫⑬ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치	맛살채소볶음밥⑤⑥⑧⑨ 미역국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(밤틀이)①②⑤⑥ &신선과일(자두)	웨이감자②&보리차	물만두⑤⑥⑩ &경기지원과일(수박)	찐단호박&우유②	떠먹는요구르트② &신선과일(메론)
영양/단백질(kcal/g)	532/17	456/13	478/19	394/17	432/17
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
오전간식	숙주죽	가지죽⑤⑥			
점심	수수밥 소고기감자국(한우)⑤⑥⑩ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 무절임			
오후간식	빵(호박소보루)①②⑤⑥ &신선과일(수박)	닭갈비국수⑥⑬			
영양/단백질(kcal/g)	535/18	514/26			

쌀	배추김치		콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품	
	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어		훈제오리	
국산	국산	국산	국산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루			<input type="checkbox"/> 한우	산	오리고기					
국산	국산			<input type="checkbox"/> 육우		국내산					
				<input type="checkbox"/> 젓소							
가공품	떡갈비				돈가스						
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산					

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
 ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔
 ※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
저녁	이용자 없음		 제9회 지방선거	기장밥 애호박전국 ^⑨ 두부스테이크 ^{①⑤⑥⑫⑬} 콩나물실파무침 ^{⑤⑥} 백김치	차조밥 우동장국 ^{⑤⑥} 소고기무조림(육우) ^{⑤⑥⑬} 아욱나물 ^{⑤⑥} 백김치
열량/단백질(kcal/g)				275/10	268/13
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	이용자 없음		차조밥 무채된장국 ^{⑤⑥} 닭살채소찜 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 김파국 소고기양파볶음(육우) ^{⑤⑥⑬} 열무나물 ^{⑤⑥} 무절임	기장밥 근대국 ^{⑤⑥} 두부찜&양념장 ^{⑤⑥} 어묵채볶음 ^{⑤⑥} 무절임
열량/단백질(kcal/g)			232/14	250/14	264/12
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	이용자 없음		차조밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 채소달걀부침 ^{①⑤⑥} 진미채조림 ^{⑤⑥⑦} 백김치	백미밥 부추된장국 ^{⑤⑥} 오리불고기 ^{⑤⑥} 양배추나물 ^{⑤⑥} 무절임	기장밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 삼치구이 ^{⑤⑥} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치
열량/단백질(kcal/g)			425/20	310/12	262/12
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	이용자 없음		백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 소고기잡채(육우) ^{⑤⑥⑮} 들깨무나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 온청포도국 ^{⑤⑥⑨} 맛살달걀찜 ^{①⑤⑥⑧} 근대나물 ^{⑤⑥} 무절임	돈육가지덮밥 ^{⑤⑥⑩} 콩나물국 ^{⑤⑥} 열갈이나물 ^{⑤⑥} 무절임
열량/단백질(kcal/g)			260/7	247/9	227/12
일자	29(월)	30(화)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
저녁	이용자 없음				
열량/단백질(kcal/g)					

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품						
		배추	두부	연두부	쇠고기		진미채		훈제오리				
국산	국산	국산	국산	국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기						
국산	국산			<input type="checkbox"/> 한우	산	국내산	국내산		오징어	페루·칠레산	오리고기	국내산	
국산	국산			<input type="checkbox"/> 육우		<input type="checkbox"/> 젓소	오리고기						
가공품													

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
 ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲젓
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.