

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		1(수) 국 없는 날	2(목)	3(금)
오전간식			양배추죽⑤⑥	병아리콩죽⑤	근대죽⑤⑥
점심			삼색소고기소보로덮밥(한우) ①⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 불어죽조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			떠먹는요구르트② &경기지원과일(수박)	삶은달걀①&보리차	감자범벅①⑤ &신선과일(메론)
열량·단백질(kcal/g)			447/17	440/20	400/16
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	참깨죽	다시마채소죽	당근죽	김가루배추죽⑤⑥	가지죽⑤⑥
점심	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 구이김 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 다시마양파국 생선가스&소스 ①⑤⑥⑩ 백김치⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치⑨	백미밥 부추달걀국① 소고기애호박볶음(한우) ⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	빵(잼샌드위치①②⑤⑥) &신선과일(참외)	볶음우동⑤⑥	떠먹는요구르트② &경기지원과일(수박)	채소스틱&치즈②	핫케이크①②⑤⑥ &신선과일(바나나)
열량·단백질(kcal/g)	483/15	489/16	459/19	367/18	491/17
일자	13(월)	14(화)	15(수) *초복	16(목)	17(금)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	누룽지죽	 열갈이죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	 제헌절
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 황태채국⑤⑥ 소고기양파볶음(한우)⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑫ 열무된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	빵(콩돌이빵①②⑤⑥) &신선과일(메론)	치즈스틱②	떠먹는요구르트② &경기지원과일(수박)	찐단호박&우유②	
열량·단백질(kcal/g)	440/17	427/23	487/19	404/18	
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	시래기죽⑤⑥	들깨버섯죽⑤⑥	타락죽②	당근우영죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑫⑫ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기시래기국(한우) ⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드&드레싱①⑤ 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부국⑤⑥ 소고기토마토볶음(한우) ⑤⑫⑫ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	빵(고구마빵①②⑤⑥) &경기지원과일(천도복숭아)	잔치국수⑤⑥	떠먹는요구르트② &경기지원과일(수박)	찐감자&보리차	카스테라①②⑤⑥ &신선과일(참외)
열량·단백질(kcal/g)	475/17	445/14	518/20	407/15	474/26
일자	27(월)	28(화)	29(수) 국 없는 날	30(목)	31(금)
오전간식	참쌀김가루죽	감자죽⑤⑥	흑임자죽	양파치즈죽②	잔멸치죽⑤⑥
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑫ 브로콜리무침 백김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송송 소고기장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	빵(치즈샌드위치①②⑤⑥) &신선과일(수박)	로제파스타②⑤⑥⑩⑫	떠먹는요구르트② &신선과일(바나나)	찐고구마&보리차	모닝빵②⑤⑥ &신선과일(방울토마토)
열량·단백질(kcal/g)	440/13	454/17	437/19	392/15	450/15

쌀	배추김치	콩	육류		수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	훈제오리		진미채
국내산	국내산	국내산	■ 한우	산	국내산	국내산	오리고기	국내산	오징어 페루·칠레산
누룽지	고춧가루		□ 육우		오리고기				
국내산	국내산		□ 젖소		국내산				
가공품		생선가스	돈가스	너비아니			떡갈비		
		명태	러시아산	돼지고기	국내산	소고기	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.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자			1(수)	2(목)	3(금)
저녁	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		백미밥 안매운김치국⑨ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 양파된장국⑤⑥ 상추샐러드&드레싱①⑤ 백김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)			281/12	233/10	257/12
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	이용자 없음		백미밥 감자무채국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우영잡채⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 부추들깨국⑤⑥ 소고기간장구이(육우)⑤⑥⑯ 밥새우숙주볶음⑤⑥⑨⑰ 깍두기⑨	차조밥 미역장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질(kcal/g)			280/13	321/16	282/9
일자	13(월)	14(화)	목발 15(수) *초복	16(목)	17(금)
저녁	이용자 없음		수수밥 얼갈이국⑤⑥ 소고기사태찜(육우)⑤⑥⑰ 브로콜리무침 깍두기⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 백김치⑨	 제현절
열량/단백질(kcal/g)			262/14	251/15	
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	이용자 없음		백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 애호박국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 토마토달걀부침①⑤⑫ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질(kcal/g)			273/15	280/16	265/11
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	이용자 없음		차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩⑰ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기육전(육우)①⑤⑥⑰ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오이냉국 닭살카레조림⑤⑥⑮ 고구마탕⑤ 백김치⑨
열량/단백질(kcal/g)			262/13	331/11	281/13

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어	훈제오리		참치(캔)	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산	다랑어	원양산
누룽지	고춧가루			☐ 한우	산	오리고기						
국내산	국내산			☒ 육우		국내산						
가공품				☐ 젓소								

※ 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.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.