

요일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜	월	화	수	목	금
오전간식	7월 푸드브릿지는 '감자'	7월 푸드브릿지는 '감자'	환산생선채소죽 (연두부당근죽⑤)	단호박채소죽	두부숙주죽⑤	닭가슴살미역죽⑮
점심	감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다. ^^	감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다. ^^	쇠고기숙주볶음밥⑤⑮ 청경채맑은국 ♥매추리알장조림 ①⑤⑥ 백김치	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 우엉당근채무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 감자양파국 돼지고기볶음⑤⑥⑮⑫ 애호박전①⑤⑥ 백김치	돈육자장밥⑤⑥⑮ 부추맑은국 어묵볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	★(제철과일)수박, 치즈② 390/17/197	★(제철과일)참외, 떠먹는요구르트② 416/16/162	간장비빔국수⑤⑥, 우유② 417/14/102	313/15/83
열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘
2주	날짜	월	화	수	목	금
오전간식	들깨무죽	팽이버섯죽	김찹쌀죽	쇠고기양배추죽⑮	감자양파죽	당근애호박죽
점심	흰쌀밥 들깨무쌈국 돼지고기채소볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치	기장밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치	굴소스닭살덮밥⑤⑮⑮ 미소장국⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 미역국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치	훈제오리볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 단호박꿀찜 백김치
오후간식	케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑮, 우유②	★찐고구마, 우유②	★(제철과일)수박, 액상요구르트② 407/13/104	★(제철과일)천도복숭아 ⑮, 떠먹는요구르트② 404/13/168	감가루주먹밥⑤⑥, 우유② 409/13/195	302/12/112
열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘
3주	날짜	월	화	수	목	금
오전간식	참치무죽	차조두부죽⑤	현미당근죽	달걀숙자죽①	 제한질	우영완두콩죽
점심	흰쌀밥 연두부개살국①⑤⑥⑧ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 노각무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 당면닭곰탕⑮ 미트볼구이+토마토케첩 ⑤⑥⑮⑫⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 우동국물⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치		참치채소덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 과일샐러드 (요거트드레싱)②⑫ 백김치
오후간식	쇠고기알국수⑮, 짜먹는요구르트② 428/17/105	★찐감자, 우유②	★(제철과일)수박, 치즈② 411/16/129	★(제철과일)자두, 떠먹는요구르트② 406/14/140		307/9/95
열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘
4주	날짜	월	화	수	목	금
오전간식	연두부김죽⑤	닭안심보리죽⑮	모듬채소죽	참쌀감자죽	차조새송이죽	콩나물죽⑤⑥
점심	흰쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ ♥간장제육볶음⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 백김치	기장밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 청포묵채소무침⑤⑥ 백김치	돼지고기가자볶음밥 ⑤⑮⑮ 두부양배추국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 백김치	흑미밥 닭다리백숙⑮ 불어묵채소조림⑤⑥ 오이지무침 백김치	흰쌀밥 콩나물냉국⑤ 순살고다리강정⑤⑥⑫ (너비아니구이⑤⑥⑮) 열무볶음⑤⑥ 백김치	◎다진고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑮⑮ 호박일된장국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 백김치
오후간식	김치전⑤⑥⑨, 우유②	★찐단호박, 우유②	★(제철과일)수박, 두유⑤ 410/20/170	★(제철과일)천도복숭아 ⑮, 떠먹는요구르트② 410/20/170	감자샐러드, 액상요구르트② 416/15/142	322/14/175
열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘
5주	날짜	월	화	수	목	금
오전간식	쇠고기옥수수죽⑮	순두부배추죽⑤	참나물사과죽	오이지죽②	달걀노른자청경채죽①	◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다. ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다
점심	흰쌀밥 쫄갓어묵국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨너겟+토마토케첩 ①②⑤⑥⑫⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑮ 다시마무침국⑤⑥ 베이컨브로콜리볶음⑤⑮ 백김치	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	흰쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 참치감자볶음⑤⑥ 양념깻잎⑤⑥ 백김치	
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥, 우유②	★찐고구마, 우유②	★(제철과일)수박, 액상요구르트② 408/14/117	★(제철과일)바나나, 떠먹는요구르트② 416/13/196	미니우동⑤⑥, 짜먹는요구르트② 414/14/187	
열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	열량단백질/칼슘	

원산지 표시	쌀				콩류				배추김치	
	밥	현미	찰쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루	
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산
	육류						수산물			
	식육·어육가공품									
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크) (국내)산 한우	쇠고기(외국산) (미국)산	돼지고기 (국내)산	닭고기 (국내)산	오리고기 (국내)산	명태(동태) (국내)산	()산	()산	()산	()산
	어묵/불어묵	케이준치킨	훈제오리	참치(다랑어)	게맛살	미트볼	치킨너겟	베이컨	()산	()산
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	()산	()산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 * ㉠야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.									

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜	6	7	8	9	10
오전간식	날짜	6	7	8	9	10
점심	7월 푸드브릿지는 “감자” 감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다. ^^ ☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 ‘국 없는 날’ ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	7월 푸드브릿지는 “감자” 감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다. ^^ ☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 ‘국 없는 날’ ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	7월 푸드브릿지는 “감자” 감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다. ^^ ☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 ‘국 없는 날’ ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	7월 푸드브릿지는 “감자” 감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다. ^^ ☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 ‘국 없는 날’ ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	7월 푸드브릿지는 “감자” 감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다. ^^ ☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 ‘국 없는 날’ ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	7월 푸드브릿지는 “감자” 감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다. ^^ ☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 ‘국 없는 날’ ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴
오후간식	날짜	6	7	8	9	10
열량·단백질·칼슘	날짜	6	7	8	9	10
2주	날짜	13	14(7월 생일잔치)	15	16	17
오전간식	날짜	13	14(7월 생일잔치)	15	16	17
점심	날짜	13	14(7월 생일잔치)	15	16	17
오후간식	날짜	13	14(7월 생일잔치)	15	16	17
열량·단백질·칼슘	날짜	13	14(7월 생일잔치)	15	16	17
3주	날짜	20	21	22	23	24
오전간식	날짜	20	21	22	23	24
점심	날짜	20	21	22	23	24
오후간식	날짜	20	21	22	23	24
열량·단백질·칼슘	날짜	20	21	22	23	24
4주	날짜	27	28	29	30	31
오전간식	날짜	27	28	29	30	31
점심	날짜	27	28	29	30	31
오후간식	날짜	27	28	29	30	31
열량·단백질·칼슘	날짜	27	28	29	30	31

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	찰쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산
	육류				수산물				
	육류				수산물				
알레르기 유발식품	최고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)				최고기(외국산)				
	(국내)산 한우				(미국)산				
	식육·어육가공품				식육·어육가공품				
	어묵/불어묵	케이준치킨	훈제오리	참치(다랑어)	게맛살	미트볼	치킨너겟	베이컨	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮담고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.									

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.