



**어린이·사회복지급식관리지원센터**  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



|                                           |     | 조식                                                  | 중식                                                 | 석식                                                  | 간식                  |     |  |
|-------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-----|--|
|                                           |     |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
| 1일<br>금요일                                 |     | 백미밥<br>아욱국<br>너비아니구이<br>참치김치볶음<br>가지나물<br>배추김치      | 흑미밥<br>도토리묵국<br>제육볶음<br>양배추찜<br>무나물<br>배추김치        | 수수밥<br>안매운육개장<br>달걀말이<br>오이무침<br>깻잎나물<br>배추김치       | 증편<br>보리차           |     |  |
| 에너지                                       | 단백질 |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
| 2117kcal                                  | 84g |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
| 2일<br>토요일                                 |     | 백미밥<br>들기름미역국<br>닭안심굴소스볶음<br>고춧잎무침<br>청경채나물<br>배추김치 | 현미밥<br>소고기배추국<br>고등어구이<br>얼갈이무침<br>느타리버섯나물<br>배추김치 | 보리밥<br>우렁된장국<br>모듬장조림<br>열무나물무침<br>숙주나물<br>배추김치     | 단호박견과찜<br>보리차       |     |  |
| 에너지                                       | 단백질 |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
| 1885kcal                                  | 85g |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
| 3일<br>일요일                                 |     | 백미밥<br>누룽지탕<br>해물완자전<br>감자범벅<br>참나물무침<br>배추김치       | 차조밥<br>미소장국<br>돈육카레볶음<br>상추무침<br>고구마순나물<br>배추김치    | 흑미밥<br>호박새우젓국<br>소불고기<br>어묵채볶음<br>브로콜리흑임자무침<br>배추김치 | 멜론                  |     |  |
| 에너지                                       | 단백질 |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
| 1860kcal                                  | 65g |                                                     |                                                    |                                                     |                     |     |  |
| 원산지<br>표시                                 |     | 쌀                                                   | 밥                                                  | 산                                                   | 소고기<br>(한우, 육우, 젓소) | 산   |  |
|                                           |     |                                                     | 죽                                                  | 산                                                   |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     | 누룽지                                                | 산                                                   |                     |     |  |
|                                           |     | 콩                                                   | 두부                                                 | 산                                                   | 돼지고기                | 산   |  |
|                                           |     |                                                     | 콩국수                                                | 산                                                   |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     | 콩비지                                                | 산                                                   |                     |     |  |
|                                           |     | 배추김치                                                | 배추                                                 | 산                                                   | 닭고기                 | 산   |  |
|                                           |     |                                                     | 고춧가루                                               | 산                                                   |                     |     |  |
|                                           |     |                                                     | 절인배추                                               | 산                                                   |                     |     |  |
|                                           |     | 수산물                                                 |                                                    |                                                     |                     |     |  |
|                                           |     | 꾸꾸미                                                 | 명태                                                 | 갈치                                                  | 전복                  | 가리비 |  |
|                                           |     | 산                                                   | 산                                                  | 산                                                   | 산                   | 산   |  |
| 낙지                                        | 오징어 | 고등어                                                 | 다랑어(참치캔 포함)                                        |                                                     |                     |     |  |
| 산                                         | 산   | 산                                                   | 산                                                  |                                                     |                     |     |  |
| 식육가공품(너비아니, 만두, 동그랑땡, 햄 등)<br>원산지 확인 후 기재 |     |                                                     | 산                                                  |                                                     |                     |     |  |
| 수산물가공품(생선까스, 어묵, 해물완자 등)<br>원산지 확인 후 기재   |     |                                                     | 산                                                  |                                                     |                     |     |  |

# 9월 2주 식단표

인천시서구  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

복지콜주야간보호센터



|                    | 조식                                                  | 중식                                                  | 석식                                                | 간식            |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|
| <b>4일<br/>월요일</b>  | 백미밥<br>바지락된장국<br>참치채소볶음<br>새송이조림<br>무나물<br>배추김치     | 수수밥<br>부추맑은국<br>오리주물럭<br>시금치무침<br>단배추나물<br>배추김치     | 현미밥<br>들기름미역국<br>스크램블에그<br>맛살잡채<br>깻잎나물<br>배추김치   | 미니약과<br>검은콩두유 |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                     |                                                   |               |
| 2139kcal           | 87g                                                 |                                                     |                                                   |               |
| <b>5일<br/>화요일</b>  | 백미밥<br>사골파국<br>닭안심마늘볶음<br>아욱무침<br>호박나물<br>배추김치      | 보리밥<br>팽이버섯된장국<br>코다리찜<br>오이양파무침<br>얼갈이나물<br>배추김치   | 차조밥<br>콩나물국<br>돼지갈비구이<br>쪽파무침<br>고사리나물<br>배추김치    | 과일샐러드         |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                     |                                                   |               |
| 1798kcal           | 81g                                                 |                                                     |                                                   |               |
| <b>6일<br/>수요일</b>  | 백미밥<br>감자국<br>우사태찜<br>상추적채무침<br>열무나물<br>배추김치        | 백미밥<br>소고기미역국<br>돼지갈비찜<br>잡채<br>오이무침<br>배추김치        | 수수밥<br>동태탕<br>두부조림<br>가지찜/양념장<br>근대나물무침<br>배추김치   | 수박            |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                     |                                                   |               |
| 1921kcal           | 76g                                                 |                                                     |                                                   |               |
| <b>7일<br/>목요일</b>  | 백미밥<br>버섯전골<br>새우살케첩볶음<br>볼어묵조림<br>비름나물<br>배추김치     | 현미밥<br>청국장찌개<br>달걀장조림<br>무생채<br>과일샐러드<br>배추김치       | 보리밥<br>숙갓된장국<br>돈채죽순볶음<br>파래무침<br>시래기나물<br>배추김치   | 편고구마<br>보리차   |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                     |                                                   |               |
| 1932kcal           | 75g                                                 |                                                     |                                                   |               |
| <b>8일<br/>금요일</b>  | 백미밥<br>복어찜국<br>참치파프리카볶음<br>얼갈이겉절이<br>고구마순나물<br>배추김치 | 차조밥<br>호박잎된장국<br>녹두빈대떡<br>브로콜리마늘볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 흑미밥<br>조갯살맑은국<br>닭갈비<br>동부묵무침<br>참나물무침<br>배추김치    | 블루베리쉐이크       |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                     |                                                   |               |
| 1745kcal           | 72g                                                 |                                                     |                                                   |               |
| <b>9일<br/>토요일</b>  | 백미밥<br>콩가루배추국<br>돈육굴소스볶음<br>깻순나물<br>근대나물<br>배추김치    | 수수밥<br>백짬뽕국<br>마파두부<br>가지나물<br>단무지채무침<br>배추김치       | 현미밥<br>아욱국<br>소고기채채소볶음<br>감자조림<br>무나물<br>배추김치     | 카스텔라<br>보리차   |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                     |                                                   |               |
| 2108kcal           | 87g                                                 |                                                     |                                                   |               |
| <b>10일<br/>일요일</b> | 백미밥<br>누룽지탕<br>달걀찜<br>맛살양파볶음<br>곤드레나물<br>배추김치       | 보리밥<br>갈비탕<br>미트볼볶음<br>치커리무침<br>표고버섯나물<br>배추김치      | 차조밥<br>된장찌개<br>훈제오리구이<br>양배추쌈/쌈장<br>미나리나물<br>배추김치 | 사과            |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                     |                                                   |               |
| 1874kcal           | 66g                                                 |                                                     |                                                   |               |

|                                           |      |      |     |             |                     |   |
|-------------------------------------------|------|------|-----|-------------|---------------------|---|
| 원산지<br>표시                                 | 쌀    | 밥    |     | 산           | 소고기<br>(한우, 육우, 젓소) | 산 |
|                                           |      | 죽    |     | 산           |                     |   |
|                                           |      | 누룽지  |     | 산           |                     |   |
|                                           | 콩    | 두부   |     | 산           | 돼지고기                | 산 |
|                                           |      | 콩국수  |     | 산           |                     |   |
|                                           |      | 콩비지  |     | 산           |                     |   |
|                                           | 배추김치 | 배추   |     | 산           | 닭고기                 | 산 |
|                                           |      | 고춧가루 |     | 산           |                     |   |
|                                           |      | 절인배추 |     | 산           |                     |   |
|                                           | 수산물  |      |     |             |                     |   |
|                                           | 꾸꾸미  | 명태   | 갈치  | 전복          | 가리비                 |   |
|                                           | 산    | 산    | 산   | 산           | 산                   |   |
|                                           | 낙지   | 오징어  | 고등어 | 다량어(참치캔 포함) |                     |   |
|                                           | 산    | 산    | 산   | 산           |                     |   |
| 식육가공품(너비아니, 만두, 동그랑땡, 햄 등)<br>원산지 확인 후 기재 |      |      | 산   |             |                     |   |
| 수산물가공품(생선까스, 어묵, 해물완자 등)<br>원산지 확인 후 기재   |      |      | 산   |             |                     |   |

# 9월 3주 식단표



인천시서구  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

복지콜주야간보호센터



|                                           |      | 조식                                                   | 중식                                                 | 석식                                                    | 간식                  |      |   |
|-------------------------------------------|------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|------|---|
| 11일<br>월요일                                |      | 백미밥<br>다시마무채국<br>돼지고기피망볶음<br>김구이/양념장<br>오이무침<br>배추김치 | 흑미밥<br>청국장찌개<br>조기구이<br>열무고추장나물<br>청경채나물<br>배추김치   | 수수밥<br>숙주황태국<br>두부조림<br>아욱무침<br>호박나물<br>배추김치          | 삶은달걀<br>보리차         |      |   |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 1737kcal                                  | 84g  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 12일<br>화요일                                |      | 백미밥<br>홍합살된장국<br>다진소고기볶음<br>가지무침<br>참나물무침<br>배추김치    | 현미밥<br>순두부찌개<br>닭살대파볶음<br>얼갈이무침<br>느타리버섯나물<br>배추김치 | 보리밥<br>돈육김치찌개<br>참치양파전<br>도토리묵무침<br>근대나물<br>배추김치      | 연양갱<br>검은콩두유        |      |   |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 2161kcal                                  | 101g |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 13일<br>수요일                                |      | 백미밥<br>미소장국<br>두부구이<br>단호박샐러드<br>시래기지짐<br>배추김치       | 차조밥<br>어묵국<br>돈까스/소스<br>브로콜리마늘볶음<br>비름나물<br>배추김치   | 흑미밥<br>동태탕<br>달걀말이<br>감자조림<br>부추무침<br>배추김치            | 배                   |      |   |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 1934kcal                                  | 83g  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 14일<br>목요일                                |      | 백미밥<br>버섯맑은국<br>동그랑땡구이<br>청경채나물<br>무른병아리콩자반<br>배추김치  | 수수밥<br>열무된장국<br>훈제오리찜<br>해초무침<br>숙주나물<br>배추김치      | 현미밥<br>호박고추장찌개<br>소고기채채소볶음<br>쪽파무침<br>무나물<br>배추김치     | 단팥빵<br>우유           |      |   |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 1953kcal                                  | 75g  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 15일<br>금요일                                |      | 백미밥<br>유부국<br>새우살양파볶음<br>맛살냉채<br>얼갈이나물<br>배추김치       | 보리밥<br>소고기미역국<br>한식잡채<br>연두부/양념장<br>가이나물<br>배추김치   | 차조밥<br>양배추된장국<br>찜닭<br>오이무침<br>고구마순나물<br>배추김치         | 굴                   |      |   |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 1811kcal                                  | 71g  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 16일<br>토요일                                |      | 백미밥<br>아욱국<br>참치파프리카볶음<br>볼어묵조림<br>콩나물무침<br>배추김치     | 흑미밥<br>곰국<br>고등어시래기조림<br>치커리유자청무침<br>깻순나물<br>배추김치  | 수수밥<br>맑은김치국<br>돈불고기<br>참나물무침<br>단배추나물<br>배추김치        | 약식<br>보리차           |      |   |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 1911kcal                                  | 78g  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 17일<br>일요일                                |      | 백미밥<br>누룽지탕<br>두부조림<br>감자채볶음<br>파래무침<br>배추김치         | 현미밥<br>팽이버섯된장국<br>닭볶음탕<br>청포묵무침<br>부추사과겉절이<br>배추김치 | 보리밥<br>오징어맑은국<br>소고기양송이볶음<br>브로콜리참깨무침<br>열무나물<br>배추김치 | 토마토                 |      |   |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 1844kcal                                  | 92g  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
| 원산지<br>표시                                 | 쌀    |                                                      | 밥                                                  | 산                                                     | 소고기<br>(한우, 육우, 젓소) | 산    |   |
|                                           |      |                                                      | 죽                                                  | 산                                                     |                     |      |   |
|                                           |      |                                                      | 누룽지                                                | 산                                                     |                     |      |   |
|                                           | 콩    |                                                      | 두부                                                 | 산                                                     | 돼지고기                | 산    |   |
|                                           |      |                                                      | 콩국수                                                | 산                                                     |                     |      |   |
|                                           |      |                                                      | 콩비지                                                | 산                                                     |                     |      |   |
|                                           | 배추김치 |                                                      | 배추                                                 | 산                                                     | 닭고기                 | 산    |   |
|                                           |      |                                                      | 고춧가루                                               | 산                                                     |                     | 오리고기 | 산 |
|                                           |      |                                                      | 절인배추                                               | 산                                                     |                     |      |   |
|                                           | 수산물  |                                                      |                                                    |                                                       |                     |      |   |
|                                           | 꾸꾸미  | 명태                                                   | 갈치                                                 | 전복                                                    | 가리비                 |      |   |
|                                           | 산    | 산                                                    | 산                                                  | 산                                                     | 산                   |      |   |
|                                           | 낙지   | 오징어                                                  | 고등어                                                | 다량어(참치캔 포함)                                           |                     |      |   |
| 산                                         | 산    | 산                                                    | 산                                                  |                                                       |                     |      |   |
| 식육가공품(너비아니, 만두, 동그랑땡, 햄 등)<br>원산지 확인 후 기재 |      |                                                      |                                                    | 산                                                     |                     |      |   |
| 수산물가공품(생선까스, 어묵, 해물완자 등)<br>원산지 확인 후 기재   |      |                                                      |                                                    | 산                                                     |                     |      |   |

# 9월 4주 식단표



인천시서구  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

복지콜주야간보호센터



|                                           |      | 조식                                                   | 중식                                                   | 석식                                                  | 간식            |  |
|-------------------------------------------|------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|--|
| 18일<br>월요일                                |      | 백미밥<br>굴국<br>스크램블에그<br>가지무침<br>고사리나물<br>배추김치         | 차조밥<br>들깨시래기국<br>너비아니구이<br>파채무침<br>숙주나물<br>배추김치      | 흑미밥<br>호박익힌장국<br>오리불고기<br>쪽파무침<br>양배추나물<br>배추김치     | 롤케이크<br>무가당두유 |  |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 2026kcal                                  | 79g  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 19일<br>화요일                                |      | 백미밥<br>아욱국<br>소고기곤약조림                                | 수수밥<br>복엇국<br>제육볶음                                   | 현미밥<br>닭개장<br>새우살채소전                                | 찐감자<br>보리차    |  |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 1956kcal                                  | 110g |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 20일<br>수요일                                |      | 백미밥<br>곰국<br>참치양파볶음<br>동부묵무침<br>고구마순나물<br>배추김치       | 보리밥<br>쫄갠장국<br>훈제오리구이<br>콩나물무침<br>얼갈이나물<br>배추김치      | 차조밥<br>달걀파국<br>두부조림<br>툇나물들깨무침<br>호박나물<br>배추김치      | 복숭아           |  |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 1730kcal                                  | 76g  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 21일<br>목요일                                |      | 백미밥<br>청경채된장국<br>닭데리야끼구이<br>브로콜리마늘볶음<br>열무나물<br>배추김치 | 흑미밥<br>갈비탕<br>어묵채볶음<br>부추적채무침<br>무른병아리콩자반<br>배추김치    | 수수밥<br>맑은배추국<br>함박스테이크/소스<br>치커리무침<br>꽃맛샐러드<br>배추김치 | 두유잿쉐이크        |  |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 1999kcal                                  | 87g  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 22일<br>금요일                                |      | 백미밥<br>유부국<br>돈채채소볶음<br>양배추찜<br>시금치무침<br>배추김치        | 현미밥<br>김치찌개<br>동태전<br>새송이조림<br>아욱무침<br>배추김치          | 보리밥<br>우거지국<br>소고기굴소스볶음<br>참나물무침<br>가지나물<br>배추김치    | 고구마케이크<br>우유  |  |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 1996kcal                                  | 74g  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 23일<br>토요일                                |      | 백미밥<br>홍합살맑은국<br>온두부찜<br>곤드레나물<br>간장깻잎지<br>배추김치      | 차조밥<br>버섯전골<br>닭살간장조림<br>고구마순나물<br>오이나물<br>배추김치      | 흑미밥<br>사골파국<br>참치감자볶음<br>도토리묵무침<br>비름나물<br>배추김치     | 채소주스          |  |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 1553kcal                                  | 71g  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 24일<br>일요일                                |      | 백미밥<br>누룽지탕<br>순살가자미찜<br>숙주나물무침<br>호박나물<br>배추김치      | 수수밥<br>얼갈이된장국<br>돼지고기두루치기<br>상추양파무침<br>취나물무침<br>배추김치 | 현미밥<br>만둣국<br>달걀장조림<br>미나리초무침<br>청경채나물<br>배추김치      | 사과            |  |
| 에너지                                       | 단백질  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 1896kcal                                  | 78g  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
| 원산지<br>표시                                 | 쌀    | 밥                                                    | 산                                                    | 소고기<br>(한우, 육우, 젓소)                                 | 산             |  |
|                                           |      | 죽                                                    | 산                                                    |                                                     |               |  |
|                                           |      | 누룽지                                                  | 산                                                    |                                                     |               |  |
|                                           | 콩    | 두부                                                   | 산                                                    | 돼지고기                                                | 산             |  |
|                                           |      | 콩국수                                                  | 산                                                    |                                                     |               |  |
|                                           |      | 콩비지                                                  | 산                                                    |                                                     |               |  |
|                                           | 배추김치 | 배추                                                   | 산                                                    | 닭고기                                                 | 산             |  |
|                                           |      | 고춧가루                                                 | 산                                                    |                                                     |               |  |
|                                           |      | 절인배추                                                 | 산                                                    |                                                     |               |  |
|                                           | 수산물  |                                                      |                                                      |                                                     |               |  |
|                                           | 꾸꾸미  | 명태                                                   | 갈치                                                   | 전복                                                  | 가리비           |  |
|                                           | 산    | 산                                                    | 산                                                    | 산                                                   | 산             |  |
|                                           | 낙지   | 오징어                                                  | 고등어                                                  | 다량어(참치캔 포함)                                         |               |  |
|                                           | 산    | 산                                                    | 산                                                    | 산                                                   |               |  |
| 식육가공품(너비아니, 만두, 동그랑땡, 햄 등)<br>원산지 확인 후 기재 |      |                                                      | 산                                                    |                                                     |               |  |
| 수산물가공품(생선까스, 어묵, 해물완자 등)<br>원산지 확인 후 기재   |      |                                                      | 산                                                    |                                                     |               |  |

# 9월 5주 식단표

인천시서구  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

복지콜주야간보호센터



|                    | 조식                                                  | 중식                                                    | 석식                                                | 간식           |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|
| <b>25일<br/>월요일</b> | 백미밥<br>홍합탕<br>소고기채채소볶음<br>양배추찜<br>브로콜리흑임자무침<br>배추김치 | 보리밥<br>콩비지찌개<br>훈제오리구이<br>깻잎나물<br>근대나물<br>배추김치        | 차조밥<br>김치어묵국<br>두부조림<br>새송이버섯볶음<br>열무나물<br>배추김치   | 소보로빵         |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                       |                                                   |              |
| 2074kcal           | 86g                                                 |                                                       |                                                   |              |
| <b>26일<br/>화요일</b> | 백미밥<br>시래기된장국<br>참치피망볶음<br>무나물<br>비름나물<br>배추김치      | 흑미밥<br>닭살미역국<br>캔콩치양념찜<br>감자채볶음<br>참나물무침<br>배추김치      | 수수밥<br>사골파국<br>간장제육볶음<br>청포묵/양념장<br>우거지나물<br>배추김치 | 옥수수스프        |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                       |                                                   |              |
| 1776kcal           | 78g                                                 |                                                       |                                                   |              |
| <b>27일<br/>수요일</b> | 백미밥<br>북엇국<br>온두부찜<br>볼어묵조림<br>콩나물무침<br>배추김치        | 현미밥<br>팽이미소된장국<br>너비아니마늘구이<br>양배추나물<br>고구마순나물<br>배추김치 | 보리밥<br>호박새우젓국<br>찜닭<br>부추무침<br>무른병아리콩자반<br>배추김치   | 송편           |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                       |                                                   |              |
| 2132kcal           | 98g                                                 |                                                       |                                                   |              |
| <b>28일<br/>목요일</b> | 백미밥<br>아욱국<br>모듬장조림<br>동부묵무침<br>오이나물<br>배추김치        | 차조밥<br>소고기무국<br>조기구이<br>한식잡채<br>도라지나물<br>배추김치         | 흑미밥<br>근대양파국<br>훈제오리찜<br>죽순채볶음<br>느타리버섯나물<br>배추김치 | 쌀과자<br>검은콩두유 |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                       |                                                   |              |
| 2078kcal           | 83g                                                 |                                                       |                                                   |              |
| <b>29일<br/>금요일</b> | 백미밥<br>닭곰탕<br>새우살채소볶음<br>가지찜/양념장<br>참나물무침<br>배추김치   | 수수밥<br>토란국<br>소갈비찜<br>고사리나물<br>숙주나물<br>배추김치           | 현미밥<br>조갯살된장국<br>동그랑땡전<br>쪽파무침<br>비름나물<br>배추김치    | 배            |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                       |                                                   |              |
| 1666kcal           | 63g                                                 |                                                       |                                                   |              |
| <b>30일<br/>토요일</b> | 백미밥<br>들깨버섯국<br>두부구이<br>감자조림<br>고구마순나물<br>배추김치      | 보리밥<br>부추된장국<br>돈불고기<br>애호박볶음<br>시금치나물<br>배추김치        | 차조밥<br>동태살찌개<br>달걀말이<br>얼갈이무침<br>깻순나물<br>배추김치     | 증편<br>보리차    |
| 에너지                | 단백질                                                 |                                                       |                                                   |              |
| 1908kcal           | 70g                                                 |                                                       |                                                   |              |

|                                           |      |      |     |                     |     |      |   |
|-------------------------------------------|------|------|-----|---------------------|-----|------|---|
| 원산지<br>표시                                 | 쌀    | 밥    | 산   | 소고기<br>(한우, 육우, 젓소) | 산   |      |   |
|                                           |      | 죽    | 산   |                     |     |      |   |
|                                           |      | 누룽지  | 산   |                     |     |      |   |
|                                           | 콩    | 두부   | 산   | 돼지고기                | 산   |      |   |
|                                           |      | 콩국수  | 산   |                     |     |      |   |
|                                           |      | 콩비지  | 산   |                     |     |      |   |
|                                           | 배추김치 | 배추   | 산   | 닭고기                 | 산   |      |   |
|                                           |      | 고춧가루 | 산   |                     |     |      |   |
|                                           |      | 절인배추 | 산   |                     |     | 오리고기 | 산 |
|                                           |      |      |     |                     |     |      |   |
|                                           | 수산물  |      |     |                     |     |      |   |
|                                           | 꾸꾸미  | 명태   | 갈치  | 전복                  | 가리비 |      |   |
|                                           | 산    | 산    | 산   | 산                   | 산   |      |   |
|                                           | 낙지   | 오징어  | 고등어 | 다량어(참치캔 포함)         |     |      |   |
| 산                                         | 산    | 산    | 산   |                     |     |      |   |
| 식육가공품(너비아니, 만두, 동그랑땡, 햄 등)<br>원산지 확인 후 기재 |      |      | 산   |                     |     |      |   |
| 수산물가공품(생선까스, 어묵, 해물완자 등)<br>원산지 확인 후 기재   |      |      | 산   |                     |     |      |   |