발행일 : 2026. 7. 22.
영양사 : 북구센터 영양팀

8월 식단표 - 점심 제공형

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						1
점 심	◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다. 전남광주통합특별시북구어린이 · 사회복지급식관리지원센터 감수영양사 정 명 희					기장밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 전지두루치기⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑰ 알배추쌈/쌈장⑤⑥ 나박물김치
오후간식						참외
열량 / 단백질						706 / 34
날짜	3	4	5	6	7	8
점 심	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ ★무생채 배추김치⑨	차조밥 수제비국⑥ 해물부추전 ①⑤⑤⑰⑱ ★쑥갓나물⑤⑥ ★오이탕탕이 배추김치⑨	율무밥 콩나물국 생선가스①⑤⑥ ★고사리나물⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	율무밥 참치순두부찌개⑤ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ ★참나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 김치찌개⑤⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ ★부추나물⑤⑥ ★양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 추어탕⑤⑥ ★온두부찜/양념장⑤⑥ ★열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 수정과
오후간식	쌀과자/요구르트②	바나나	가래떡/둥굴레차	토스트①②⑤⑥/두유⑤	토마토⑫/두유⑤	★비빔국수⑤⑥
열량 / 단백질	752 / 31	744 / 32	726 / 33	713 / 30	755 / 24	762 / 32
날짜	10	11	12	13	14 ◆말복◆	15 ◆광복절◆
점 심	백미밥 오리탕⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 진미채조림⑤⑥⑰ ★호박잎/강된장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 명이나물장아찌⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 곤이알탕⑤⑥ 고등어찜⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ ★오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 우동장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 그린샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	(일품) 현미밥(1/2) ★짜장면⑤⑥⑩ ★순살닭튀김/깐풍소스 ①⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 우유미숫가루②⑤	수수밥 미역국⑤⑥ 오리훈제구이⑤ ★가지나물⑤⑥ ★상추겉절이 배추김치⑨
오후간식	플레인요거트②	★김가루주먹밥	밤만주⑥/두유⑤	수박	찐감자/메밀차③	두부과자①⑤⑥/매실차
열량 / 단백질	763 / 36	752 / 46	786 / 34	803 / 37	767 / 37	742 / 27
날짜	17	18	19	20	21	22
점 심	율무밥 버섯전골⑤⑥ 콩나물동태찜⑤⑥ ★케일나물 ★브로콜리흑임자무침 ①⑤ 배추김치⑨	보리밥 사골곰탕⑯ ★돈육잡채⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ ★치커리겉절이 배추김치⑨	보리밥 미소국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 무른병아리콩조림⑤⑥ ★참나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ ★돈가스/소스①⑤⑥⑩ 느타리들깨볶음⑤ ★고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 모둠장조림①⑤⑥⑩ 자반볶음 ★취나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 고추장찌개⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 모둠쌈채소/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우유미숫가루②⑤	쌀과자⑤⑥/식혜	현미뻥튀기	플레인요거트②	바나나	꿀떡/보리차
열량 / 단백질	735 / 32	731 / 22	727 / 35	745 / 47	738 / 33	752 / 28
날짜	24	25	26	27	28	29
점 심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 오리훈제구이⑤ 고구마순지짐⑤⑥ ★아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지주물럭⑤⑥⑩ ★쑥갓나물⑤⑥ ★비타민채소겉절이 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 해물동그랑땡 ①⑤⑤⑨⑰ 감자채볶음⑤ ★취나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 채소달걀찜① 아몬드슬라이스멸치 조림⑤⑥ ★깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 건새우콩나물국⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ ★고사리나물⑤⑥ ★오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 얼큰우거지국 돼지고기수육⑩ ★부추나물⑤⑥ 쌈무⑬ 깍두기⑨
오후간식	쌀과자⑤⑥/식혜	수박	카스테라①②⑥/우유②	참외	찐고구마/옥수수차	바람떡
열량 / 단백질	776 / 29	742 / 28	756 / 33	734 / 35	712 / 27	753 / 27
날짜	31					
점 심	백미밥 청국장⑤⑥⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ ★아삭이고추무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	단호박찜					

★ 동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50% 이내) ★
ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)
배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 백김치 ↔ 열무김치 (김치 → 김치 변경 가능)

◎ 식품알레르기 안내
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음]

원산지표시	쌀	콩(두부류)	축산물		소고기			수산물	배추김치	가공식품
					한우	육우	젖소			
	백미:국내산 흑미:국내산 현미:국내산	수입산	돼지고기	국내산	주찬용 : 호주산 국 용 : 국내산 사골용 : 호주산			오징어 :국내산 미꾸라지 : 국내산 진미채 : 페루산 고등어: 노르웨이산 동태 : 미국산 참치 : 원양산	배추: 국내산 고춧가루:국내산	어묵 : 국내산 생선가스 : 국내산 떡갈비 : 국내산 오리훈제 : 수입산 돈가스 : 국내산 해물동그랑땡 : 국내산 햄 : 국내산 소시지 : 국내산 탕수육 : 국내산
			닭고기	수입산						
			오리고기	국내산						