

□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터  
□ 발행일 : 2026년 9월 17일/ 감수일 : 2026년 9월 28일  
□ 발행인 : 영양팀 영양사  
□ 출 처 : 식생활안전관리원

## 2026년 10월 표준식 식단

시설명: 효자재가복지센터

| 구분              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                  |                                                              | 1[목]                                                                | 2[금]                                                              | 3[토] 개천절                                                          |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 조식              | *1일 식단(간식포함) 에너지 기준 : 1800-2200kcal<br>*1일 단백질 권장섭취량 : 65g                                                                                                                                                                                                |                                                                |                                                                  |                                                              | 백미밥<br>달걀싹파국 ①<br>비엔나소시지계첩조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>쥐어채볶음 ⑤⑥<br>무나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>콩나물국 ⑤<br>들기름두부구이 ⑤<br>참치김치볶음 ⑤⑨<br>부추무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨       | 백미밥<br>송송<br>돼지고기매추리알장조림 ①⑤⑥⑩<br>숙주맛살무침 ①⑤⑥⑧<br>근대나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ |
| 중식              | *식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.<br>*알레르기 유발식품<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갯<br>*야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략하였습니다.<br>*백미밥과 잡곡밥은 서로 대체 가능합니다. |                                                                |                                                                  |                                                              | 백미밥<br>도토리묵국 ⑤⑥⑨<br>쇠불고기 ⑤⑥⑩<br>어묵잡채 ⑤⑥<br>모듬쌈/쌈장 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨       | 백미밥<br>미역국 ⑤⑥<br>순살안동찜닭 ⑤⑥⑮<br>과일샐러드 ②<br>참나물숙채 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨       | 백미밥<br>복엇국 ⑤⑥<br>해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰<br>검은콩조림 ⑤⑥<br>애호박나물 ⑨<br>배추김치 ⑨     |
| 오후간식            | *김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다.                                                                                                                                                                                                        |                                                                |                                                                  |                                                              | 만두찜                                                                 | 잔치국수                                                              | 도토리묵채                                                             |
| 석식              | *탄탄제로 식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단                                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                  |                                                              | 백미밥<br>조갯살맑은국 ⑤⑥⑩<br>돼지고기우영볶음 ⑤⑥⑩<br>오이무침 ⑤⑥<br>시래기나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨   | 백미밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>오징어볶음 ⑤⑥⑰<br>연근조림 ⑤⑥<br>곤약채소무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 백미밥<br>유부김치국 ⑤⑨<br>쇠고기대파볶음 ⑤⑥⑩<br>포시래기초무침 ⑤⑥<br>청경채나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ |
| 열량/단백질 (kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                                  |                                                              | 2180/83                                                             | 2138/98                                                           | 2002/84                                                           |
| 구분              | 4[일]                                                                                                                                                                                                                                                      | 5[월] 대체휴일                                                      | 6[화]                                                             | 7[수]                                                         | 8[목]                                                                | 9[금] 한글날                                                          | 10[토]                                                             |
| 조식              | 백미밥<br>돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩<br>온두부찜/양념장 ⑤⑥<br>느타리버섯볶음 ⑤<br>우영조림 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                                                                                                                                                                     | 백미밥 ½<br>떡국 ①⑤⑥<br>떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑮<br>잔멸치볶음 ⑤⑥<br>얼갈이나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 백미밥<br>들깨묵국 ⑤⑥<br>채소달걀찜 ①<br>진미채볶음 ⑤⑥⑰<br>브로콜리숙회/초장 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>미역국 ⑤⑥<br>닭볶음탕 ⑤⑥⑮<br>파리고추찜 ⑤⑥<br>참나물겉절이 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>순두부백탕 ⑤<br>달걀스크램블 ①⑤<br>연근조림 ⑤⑥<br>취나물무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨        | 백미밥<br>맑은배춧국 ⑤⑥<br>콩치조림 ⑤⑥<br>감자채볶음 ⑤<br>가지무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨         | 백미밥<br>송송<br>쇠불고기 ⑤⑥⑩<br>청경채나물 ⑤⑥<br>건파래볶음 ⑤<br>배추김치 ⑨            |
| 중식              | 백미밥<br>호박잎된장국 ⑤⑥<br>닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮<br>건새우볶음 ⑤⑥⑨<br>시금치나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                                                                                                                                                                       | 백미밥<br>맑은도토리묵국 ⑤⑥<br>고등어구이 ⑤⑦<br>어묵볶음 ⑤⑥<br>무조림 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨   | 백미밥<br>육개장 ⑤⑥⑩<br>두부조림 ⑤⑥<br>더덕무침 ⑤⑥<br>갯잎순나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨       | 콩나물밥 ⑤⑥<br>계란국 ①<br>새우부추전 ⑤⑥⑨<br>마카로니콘샐러드 ①⑤<br>깍두기 ⑨        | 백미밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>쇠고기장조림 ⑤⑥⑩<br>어묵볶음 ⑤⑥<br>고사리나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨      | 백미밥<br>토란국 ⑤⑥<br>채소카레소스 ②⑤⑥⑩⑮⑰<br>동그랑땡전 ①⑤⑥⑩<br>오이무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>청국장찌개 ⑤⑥<br>돼지고기삼겹숙육 ⑤⑥⑩<br>고들빼기무침<br>상추/쌈장 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨   |
| 오후간식            | 만두찜                                                                                                                                                                                                                                                       | 토스트/요구르트                                                       | 라면                                                               | 야채죽                                                          | 도토리묵채                                                               | 잔치국수                                                              | 어묵탕                                                               |
| 석식              | 백미밥<br>사골곰국 ⑮<br>채소달걀말이 ①⑤<br>오이양파무침 ⑤⑥<br>궁채나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                                                                                                                                                                              | 백미밥<br>감자양파국 ⑤⑥<br>오리불고기 ⑤⑥<br>숙주나물 ⑤⑥<br>상추겉절이 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨    | 백미밥<br>근대된장국 ⑤⑥<br>돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩<br>강낭콩조림 ⑤⑥<br>치커리무침<br>배추김치 ⑨   | 백미밥<br>유부맑은국 ⑤⑥<br>갈치구이 ⑤⑥<br>새송이버섯볶음 ⑤<br>가지무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>애호박전국 ⑤⑥⑨<br>돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩<br>파프리카잡채 ⑤⑥<br>양배추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨   | 백미밥<br>버섯국 ⑤⑥<br>순살달걀비 ⑤⑥⑮<br>청포묵무침 ⑤⑥<br>도라지나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨      | 백미밥<br>콩나물김치국 ⑤⑨<br>두부양념구이 ⑤⑥<br>단호박벌떡 ①②⑤<br>숙갯무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨    |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 2085/91                                                                                                                                                                                                                                                   | 2180/92                                                        | 2091/84                                                          | 2192/77                                                      | 2143/84                                                             | 2038/73                                                           | 2063/71                                                           |

| 구분              | 11[일]                                                                  | 12[월]                                                                  | 13[화]                                                               | 14[수]                                                                  | 15[목]                                                            | 16[금]                                                               | 17[토]                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 조식              | 백미밥<br>황태채뭇국 ⑤⑥<br>비엔나소시지케첩조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>브로콜리볶음 ⑤<br>콩잎지무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>근대된장국 ⑤⑥<br>어묵고추장볶음 ⑤⑥<br>연두부/양념장 ⑤⑥<br>숙주나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨       | 백미밥<br>감자양파국 ⑤⑥<br>동그랑땡전 ①⑤⑥⑩<br>연근조림 ⑤⑥<br>들깨우나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨      | 백미밥<br>시금치된장국 ⑤⑥<br>채소달걀찜 ①<br>김치전 ①⑤⑥⑨<br>콩나물무침 ⑤<br>깍두기 ⑨            | 백미밥<br>복엇국 ⑤⑥<br>참치채소볶음 ⑤<br>가지무침 ⑤⑥<br>궁채나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨        | 백미밥<br>들깨미역국 ⑤⑥<br>달걀스크램블 ①⑤<br>잔멸치아몬드볶음 ⑤⑥<br>양배추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨    | 백미밥<br>송농<br>쇠불고기 ⑤⑥⑯<br>밥새우볶음 ⑤⑥⑨<br>양념깻잎지 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨               |
| 중식              | 백미밥<br>애호박맑은국 ⑤⑥<br>닭볶음탕 ⑤⑥⑮<br>궁채들깨볶음 ⑤⑥<br>오이무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨         | 백미밥 ⅔<br>삼색수제빳국 ⑥<br>고등어우조림 ⑤⑥⑦<br>가지볶음 ⑤⑥<br>취나물무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨       | 백미밥<br>쇠고기묵국 ⑤⑥⑯<br>두부데리야끼조림 ⑤⑥<br>더덕무침 ⑤⑥<br>천사채샐러드 ①⑤⑥⑧<br>배추김치 ⑨ | 백미밥½<br>잔치국수 ⑤⑥⑨<br>돼지불고기 ⑤⑥⑩<br>오이양파무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                   | 백미밥<br>부대찌개 ⑤⑥⑨⑩<br>두부간장조림 ⑤⑥<br>우영채볶음 ⑤⑥<br>근대나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨   | 백미밥<br>어묵국 ⑤⑥<br>돼지고기푹찜 ⑤⑥⑩⑫⑯<br>맛살샐러드 ①⑤⑥⑧<br>고들빼기무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨  | 백미밥<br>순두부찌개 ⑤<br>삼치카레구이 ②③⑥⑫⑯⑰<br>도토리묵무침 ⑤⑥<br>도라지볶음 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨     |
| 오후간식            | 만두찜                                                                    | 떡볶이                                                                    | 호박죽                                                                 | 짜장라면                                                                   | 어묵탕                                                              | 도토리묵채                                                               | 야채죽                                                                    |
| 석식              | 백미밥<br>미역국 ⑤⑥<br>오징어간장볶음 ⑤⑥⑰<br>우영조림 ⑤⑥<br>부추양파무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨         | 백미밥<br>달걀국 ①<br>돼지고기바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>느타리버섯볶음 ⑤<br>시금치나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨  | 백미밥<br>배추맑은국 ⑤⑥<br>훈제오리채소무침 ⑤⑥<br>파리고추멸치볶음 ⑤⑥<br>깻잎순나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨  | 백미밥<br>닭곰탕 ⑮<br>임연수구이 ⑤⑥<br>표고버섯조림 ⑤⑥<br>애호박볶음 ⑨<br>배추김치 ⑨             | 백미밥<br>콩나물국 ⑤<br>쇠고기곤약조림 ⑤⑥⑯<br>쥐어채볶음 ⑤⑥<br>청경채나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨   | 백미밥<br>애호박고추장찌개 ⑤⑥<br>닭살간장볶음 ⑤⑥⑮<br>감자조림 ⑤⑥<br>무생채<br>배추김치 ⑨        | 백미밥<br>달걀살찐국 ①<br>너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮<br>느타리버섯나물<br>건파래볶음 ⑤<br>배추김치 ⑨          |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 1995/78                                                                | 2027/86                                                                | 2172/77                                                             | 2185/93                                                                | 1973/80                                                          | 2200/93                                                             | 2158/77                                                                |
| 구분              | 18[일]                                                                  | 19[월]                                                                  | 20[화]                                                               | 21[수]                                                                  | 22[목]                                                            | 23[금]                                                               | 24[토]                                                                  |
| 조식              | 백미밥<br>바지락맑은국 ⑨⑯<br>닭살채소볶음 ⑤⑥⑮<br>어슷우영조림 ⑤⑥<br>부추무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨       | 백미밥<br>다시마무채국 ⑤⑥<br>쇠고기표고버섯장조림 ⑤⑥⑯<br>파프리카햄볶음 ⑤⑥⑩<br>얼갈이나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 백미밥<br>감자국 ⑤⑥<br>두부양념조림 ⑤⑥<br>브로콜리깨무침<br>시금치나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨         | 백미밥<br>쇠고기묵국 ⑤⑥⑯<br>채소달걀찜 ①<br>새송이버섯조림 ⑤⑥<br>애호박볶음 ⑤<br>배추김치 ⑨         | 백미밥<br>복엇국 ⑤⑥<br>돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩<br>도라지무침 ⑤⑥<br>무나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 백미밥<br>유부맑은국 ⑤⑥<br>닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑮<br>파리고추찜 ⑤⑥<br>시래기된장지짐 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>송농<br>달걀스크램블 ①⑤<br>어묵조림 ⑤⑥<br>가지무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                 |
| 중식              | 백미밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>돼지고기삼겹수육 ⑤⑥⑩<br>콩나물무침 ⑤<br>상추겉절이 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨       | 탄탄제로 백미밥<br>어묵국 ⑤⑥<br>채소달걀말이 ①⑤<br>연근흑임자소스무침 ①⑤⑥<br>청경채나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>김치찌개 ⑤⑥⑨<br>돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑰<br>청도복무침 ⑤⑥<br>호박익나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨  | 시래기영양밥/양념장 ⑤⑥⑯<br>홍합살맑은국 ⑯<br>동그랑땡전 ①⑤⑥⑩<br>참나물무침 ⑤⑥<br>도시락김<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>순두부백탕 ⑤<br>오징어간장조림 ⑤⑥⑰<br>단호박샐러드 ①⑤<br>얼갈이겉절이 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 백미밥 ⅔<br>떡국 ①⑤⑥<br>고갈비 ⑤⑥⑦<br>느타리버섯나물<br>부추양파무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨        | 백미밥<br>콩나물국 ⑤<br>마파두부 ⑤⑥⑩⑰<br>건새우볶음 ⑤⑥⑨<br>쪽파무생채<br>배추김치 ⑨             |
| 오후간식            | 만두찜                                                                    | 어묵탕                                                                    | 도토리묵채                                                               | 토스트/야구르트                                                               | 우동                                                               | 만두찜                                                                 | 라면                                                                     |
| 석식              | 백미밥<br>물만둣국 ⑤⑥⑩<br>오징어볶음 ⑤⑥⑰<br>곤약김무침 ⑤⑥<br>오이나물<br>배추김치 ⑨             | 백미밥<br>애호박맑은국 ⑤⑥<br>훈제오리구이/머스터드소스 ①⑤<br>궁채나물 ⑤⑥<br>부추양파무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>미역국 ⑤⑥<br>조기구이 ⑤<br>콩잎지무침 ⑤⑥<br>고사리나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨           | 백미밥 ⅔<br>숙갓된장국 ⑤⑥<br>순살닭갈비 ⑤⑥⑮<br>들기름막국수 ③⑤⑥<br>취나물무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨     | 백미밥<br>버섯전골 ⑤⑥<br>너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮<br>연근조림 ⑤⑥<br>숙주나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 백미밥<br>들깨미역국 ⑤⑥<br>쇠고기대파볶음 ⑤⑥⑯<br>잔멸치조림 ⑤⑥<br>고사리나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 백미밥<br>미소장국 ⑤⑥<br>미니돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯<br>치커리유자청무침 ⑤⑥<br>우영채볶음 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 2196/89                                                                | 2156/83                                                                | 1949/77                                                             | 2014/79                                                                | 2134/82                                                          | 2077/99                                                             | 2121/82                                                                |

| 구분                 | 25[일]       | 26[월]                | 27[화]          | 28[수]       | 29[목]            | 30[금]        | 31[토]      |
|--------------------|-------------|----------------------|----------------|-------------|------------------|--------------|------------|
| 조식                 | 백미밥         | 백미밥                  | 백미밥            | 백미밥         | 백미밥              | 백미밥          | 백미밥        |
|                    | 들깨묵국 ⑤⑥     | 달걀살찐국 ①              | 모듬어묵탕 ⑤⑥       | 채개장 ⑤⑥      | 애호박고추장찌개 ⑤⑥      | 근대된장국 ⑤⑥     | 송능         |
|                    | 닭살양념구이 ⑤⑥⑬  | 미트볼토마토소스조림<br>②⑤⑥⑩⑫⑬ | 오리주물럭 ⑤⑥       | 치즈달걀말이 ①②⑤  | 닭가슴살통마늘볶음<br>⑤⑥⑬ | 오징어볶음 ⑤⑥⑰    | 참치채소볶음 ⑤   |
|                    | 진미채볶음 ⑤⑥⑰   | 브로콜리무침               | 참나물무침 ⑤⑥       | 감자채볶음 ⑤     | 잔멸치조림 ⑤⑥         | 연근조림 ⑤⑥      | 시금치두부무침 ⑤  |
|                    | 시금치나물 ⑤⑥    | 표고버섯볶음 ⑤⑥            | 깻잎/쌈무          | 취나물무침 ⑤⑥    | 부추양파무침 ⑤⑥        | 브로콜리숙회/초장 ⑤⑥ | 깻잎순나물 ⑤⑥   |
|                    | 배추김치 ⑨      | 배추김치 ⑨               | 배추김치 ⑨         | 배추김치 ⑨      | 배추김치 ⑨           | 배추김치 ⑨       | 배추김치 ⑨     |
| 중식                 | 백미밥         | 백미밥                  | 백미밥            | 백미밥½        | 백미밥              | 백미밥          | 백미밥        |
|                    | 감자찌개 ⑤⑥     | 우렁된장국 ⑤⑥⑩            | 홍합살미역국<br>⑤⑥⑨⑫ | 쇠고기쌀국수 ⑬    | 토란국 ⑤⑥           | 들깨미역국 ⑤⑥     | 콩가루배춧국 ⑤⑥  |
|                    | 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬  | 돼지불고기 ⑤⑥⑩            | 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬     | 찜만두/초간장 ⑤⑥⑩ | 돼지고기깻잎볶음<br>⑤⑥⑩  | 쇠불고기 ⑤⑥⑬     | 닭살불고기 ⑤⑥⑬  |
|                    | 파프리카잡채 ⑤⑥   | 숙주나물 ⑤⑥              | 궁채들깨볶음 ⑤⑥      | 컬리플라워볶음     | 양배추찜/쌈장 ⑤⑥       | 가지나물 ⑤⑥      | 꼬시래기초무침 ⑤⑥ |
|                    | 애호박나물 ⑨     | 상추겉절이 ⑤⑥             | 청경채나물 ⑤⑥       | 치커리유자청무침 ⑤⑥ | 콩나물무침 ⑤          | 무생채          | 건파래볶음 ⑤    |
|                    | 배추김치 ⑨      | 배추김치 ⑨               | 배추김치 ⑨         | 배추김치 ⑨      | 깍두기 ⑨            | 배추김치 ⑨       | 깍두기 ⑨      |
| 오후간식               | 만두찜         | 어묵탕                  | 짜장라면           | 야채죽         | 만두찜              | 잔치국수         | 도토리묵채      |
| 석식                 | 백미밥         | 백미밥                  | 백미밥            | 백미밥         | 백미밥              | 백미밥          | 백미밥        |
|                    | 도토리묵국 ⑤⑥⑨   | 콩나물국 ⑤               | 콩비지찌개 ⑤⑥⑨      | 다시마무침국 ⑤⑥   | 순두부찌개 ⑤          | 복엇국 ⑤⑥       | 감자양파국 ⑤⑥   |
|                    | 낙지볶음 ⑤⑥     | 동태전/양념장 ①⑤⑥          | 닭살피망볶음 ⑤⑥⑬     | 삼치엿장조림 ⑤⑥   | 섭산적구이 ⑤⑥⑩⑬       | 채소달걀찜 ①      | 고등어구이 ⑤⑦   |
|                    | 오이양파무침 ⑤⑥   | 맛살피망볶음<br>①⑤⑥⑧       | 우영조림 ⑤⑥        | 도라지무침 ⑤⑥    | 어묵조림 ⑤⑥          | 밥새우볶음 ⑤⑥⑨    | 파리고추찜 ⑤⑥   |
|                    | 깻잎순나물 ⑤⑥    | 얼갈이나물 ⑤⑥             | 콘샐러드 ①⑤        | 느타리버섯볶음 ⑤   | 시금치나물 ⑤⑥         | 오이나물         | 청경채겉절이     |
|                    | 깍두기 ⑨       | 깍두기 ⑨                | 깍두기 ⑨          | 배추김치 ⑨      | 배추김치 ⑨           | 배추김치 ⑨       | 배추김치 ⑨     |
| 열량/단백질<br>(kcal/g) | 2091/82     | 2171/83              | 2127/84        | 2181/78     | 2146/94          | 2067/83      | 2074/84    |
| <원산지 표시>           |             |                      |                |             |                  |              |            |
| 쌀(밥, 죽, 누룽지)       |             |                      |                | 콩류          |                  |              | 콩가공품       |
| 백미                 | 현미          | 흑미                   | 찰쌀             | 두부          | 순두부              | 연두부          | 콩비지        |
| 국산                 | 국산          | 국산                   | 국산             | 수입or국산산     | 수입or국산산          | 수입or국산산      | 수입or국산산    |
| 배추김치               |             |                      |                |             |                  |              |            |
| 배추                 | 고춧가루        |                      |                |             |                  |              |            |
| 국산                 | 수입or국산산     |                      |                |             |                  |              |            |
| 축산물                |             |                      |                |             |                  |              |            |
| 쇠고기                |             |                      | 돼지고기           | 닭고기         | 오리고기             |              |            |
| 한우                 | 육우          | 외국산                  |                |             |                  |              |            |
| 국산                 | 수입or국산산     | 수입산                  | 국산             | 수입or국산      | 수입or국산           |              |            |
| 수산물                |             |                      |                |             |                  |              |            |
| 오징어                | 고등어         | 갈치                   | 조기             | 낙지          | 명태(동태)           |              |            |
| 수입or국산산            | 수입or국산산     | 수입or국산산              | 수입or국산산        | 수입or국산산     | 수입or국산산          |              |            |
| 식육가공품              |             |                      |                |             |                  |              |            |
| 비엔나                | 사골(우사골,우잡뼈) | 떡갈비                  | 햄              | 동그랑땡        | 훈제오리             | 너비아니         | 미니돈까스      |
| 돼지고기: 수입산          | 국산          | 돼지고기: 수입산            | 돼지고기: 수입산      | 돼지고기: 수입산   | 오리고기: 수입산        | 돼지고기: 수입산    | 돼지고기: 수입산  |
|                    |             | 쇠고기: 수입산             |                |             |                  | 쇠고기: 수입산     |            |
| 식육가공품              |             |                      |                |             |                  |              |            |
| 미트볼                | 섭산적         |                      |                |             |                  |              |            |
| 돼지고기: 수입산          | 돼지고기: 수입산   |                      |                |             |                  |              |            |
| 쇠고기: 수입산           | 쇠고기: 수입산    |                      |                |             |                  |              |            |
| 수산물가공품             |             |                      |                |             |                  |              |            |
| 참치캔                | 해물완자        | 진미채                  |                |             |                  |              |            |
| 다랑어: 수입산           | 오징어: 수입산    | 오징어: 수입산             |                |             |                  |              |            |

※ 시설에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로, 확인 후 수정하여 사용하시기 바랍니다.

# 식단 안내문

## 1. 식단 제공

- 식단 및 레시피는 **매월 15일** 사회복지시설 시설장 메일(급식소 대표 메일)로 발송됩니다.
- 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 **홈페이지 정보제공-월간식단 및 표준레시피**에서 확인 가능합니다.

## 2. 식단 작성 기준

\* 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 의거하여 작성되었으며, 필요 에너지 및 단백질 권장섭취량은 아래와 같습니다.

| 구분          | 2025 한국인영양소섭취기준 |     | 한 끼 식사 기준(25-30%) |        | 간식<br>(10-15%) |
|-------------|-----------------|-----|-------------------|--------|----------------|
|             | 에너지             | 단백질 | 에너지               | 단백질    |                |
| 만 65세 이상 남자 | 2,000kcal       | 60g | 500-600kcal       | 15-18g | 200-300kcal    |
| 만 65세 이상 여자 | 1,600kcal       | 50g | 400-480kcal       | 13-15g | 160-240kcal    |

[참고] 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2025)

\* 연식(죽식)은 표준형보다 열량이 낮을 수 있으므로, 섭취량 증가가 필요한 경우 식사량 또는 식사횟수를 늘리거나 간식을 추가로 제공하시기 바랍니다.

## 3. 제공 식단

| 대상              | 종류  | 구분     | 식단구성 및 제공 기준                                                                                                                     |
|-----------------|-----|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 노인<br>(만 65세이상) | 일반식 | 표준식    | 1) <b>조식, 중식, 석식 / 오전간식, 오후간식</b> 으로 구성<br>2) <b>밥, 국, 4찬(주찬, 부찬1, 부찬2, 김치)</b> 로 구성<br>3) 칼슘 보충을 위하여 <b>하루 1회 우유 및 유제품</b> 을 구성 |
|                 | 특수식 | 연식(죽식) |                                                                                                                                  |

\* 🌱 매월 1회 감탄식단(탄소 배출량이 적은 식재료를 기반으로 구성)을 제공합니다.

○ 식단 작성 및 운영 시 특수식 고려사항

| 구분  | 목적                                                               | 식단구성 및 주의사항                                                                                                                |
|-----|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 특수식 | 연식(죽식)<br>자극이 없는 식품을 소화하기 쉬운 형태로 부드럽게 조리하여 씹고 삼키기 쉬운 형태로 제공되는 식사 | 1) <b>조식 흰죽, 중·석식 영양죽</b> 제공<br>2) 자극적이고 향이 강한 향신료 사용 제한<br>3) 질기고 딱딱한 음식은 제한하며 부드럽게 조리하여 제공<br>4) 김치는 맵지 않은 백김치 또는 물김치 제공 |

[참고] 임상영양관리지침서 제4판(사단법인 대한영양사협회, 2022)

○ 권장 식품

\* **나트륨·당류 저감 식품**: 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 "**덜, 감소, 줄인, 라이트**" 등의 문구가 표시된 제품 사용을 권장합니다.

\* **고령친화우수식품**: 고령자의 식품 섭취나 소화 등을 돕기 위해 식품의 물성을 조절하거나, 소화에 용이한 성분이나 형태가 되도록 처리하거나, 영양성분을 조정하여 제조·가공한 고령친화우수식품 사용을 권장합니다.

※sfood고령친화산업지원센터(<https://www.foodpolis.kr/seniorfood/index>)에서 확인하실 수 있습니다.



## 4. 원산지 표시

\* 식품위생법 「농수산물 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지를 표기하여야 합니다.

| 농축수산물(29)     | 원산지 의무표시 대상품목                                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 농산물 및 가공품(3)  | 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)                                                                      |
| 축산물 및 가공품(6)  | 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소                                                                                       |
| 수산물 및 가공품(20) | 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 전복, 가리비, 방어, 부세, 우렁쉥이(명게) |



대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터  
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

# 식단 안내문

## 5. 알레르기 유발식품 안내

\* 식품 알레르기 유발식품(22종)에 대해 식단표 내 번호를 표기하여 알레르기 정보를 제공하였습니다.

| 알레르기 유발식품                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염(건조과실 등) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |  |

## 6. 대체 식품 안내

\* 식품 수급 및 알레르기로 인한 영양 부족을 고려하여 **동일 식품군 내 동일 조리법에서 식품 대체 가능**합니다.

\* 변경한 식품은 구체적인 메뉴명과 변경 사유를 식단이나 운영일지에 필히 기재하여 보관하시길 바랍니다.

| 구분     |       | 대체 가능 식품의 예                                                                                      |
|--------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 밥      |       | 쌀밥, 혼합잡곡밥, 기장밥, 수수밥, 보리밥, 현미밥, 콩밥 등 구매 가능한 잡곡 사용                                                 |
| 국      | 고깃국   | 쇠고기국, 달걀국, 북엇국, 어묵국, 오징어국, 닭개장, 동태국 등                                                            |
|        | 채소국   | 호박국, 근대국, 시금치국, 배춧국, 아욱국, 못국, 콩나물국, 감자국, 미역국 등                                                   |
| 단백질 반찬 | 육류    | 돼지고기볶음, 불고기, 쇠고기(돈육)장조림, 닭조림 등                                                                   |
|        | 어류    | 임연수, 고등어, 조기, 오징어, 멸치, 갈치조림/구이 등                                                                 |
|        | 난류/콩류 | 달걀(말이, 찜, 후라이 등), 메추리알, 두부조림/구이 등                                                                |
| 채소류    |       | 무, 배추, 양배추, 양상추, 참나물, 콩나물, 버섯류, 시금치, 당근, 우엉, 파, 오이, 도라지, 부추, 늬은호박, 브로콜리, 파프리카, 아욱, 연근, 애호박, 숙주 등 |
| 계절과일   |       | 사과, 배, 바나나, 키위, 석류, 단감, 포도 등 제철 과일                                                               |
| 김치     |       | 배추김치, 백김치, 깍두기, 오이소박이, 열무김치 등 김치류                                                                |
| 떡      |       | 무지개떡, 구름떡, 바람떡, 시루떡, 백설기, 꿀떡 등(목에 걸리지 않게 주의)                                                     |
| 빵      |       | 소보로빵, 카스텔라, 식빵, 롤케이크, 핫케이크 머핀, 슈크림빵, 단팃빵 등 빵류                                                    |
| 우유     |       | 우유 알레르기가 있는 경우는 두유로 대체                                                                           |
| 견과류    |       | 견과류 알레르기가 있는 이용자는 과일이나 서류(고구마, 감자 등)로 대체                                                         |

## 7. 식단 감수 제도 안내

\* **식단 감수란?** 센터에서 제공한 식단을 기관 사정에 따라 수정이 필요한 경우 변경된 식단이 영양기준, 위생·안전 기준에 부합하는지를 센터가 검토·확인하는 절차입니다.

- 시설별 특성에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우, 식단 감수 요청서와 함께 수정된 식단을 센터로 감수 요청해 주시면 됩니다.
- 식단 감수 요청은 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 등록시설에 한하며, 자세한 내용은 센터 **홈페이지 자료마당-서식자료-식단 감수 요청서**를 확인해 주세요. ^^
- 식단 감수는 **당월 15일에** 게시된 식단을 바탕으로 **당월 20일까지** 신청 받습니다.
- 식단 감수 요청서와 수정된 식단을 첨부하여 메일(dgnamgucenter@ccfsm.or.kr)로 요청해 주시면 감수하여 보내드리겠습니다. (식단 감수 요청서는 센터 홈페이지에서 다운로드 가능합니다.)

☎ Tel. 053-625-8400 ☎ Fax. 053-625-8490 ✉ E-mail. dgnamgucenter@ccfsm.or.kr

🏠 Homepage. <https://dietary4u.mfds.go.kr/daegunamgu/>

 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터  
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

\* 해당 식단은 네이버에서 제공한 나눔글꼴이 적용되어 있습니다.