

밥이 백성의 하늘이다 -세종-

일자/요일			01(수)	02(목)	03(금)	04(토)		
점심			잡곡밥 부추계란탕 메란쌈장조림 느타리굴소스볶음 양념깻잎 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 연근조림 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 황태국 떡갈비조림 고사리들깨나물 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 두부양념조림 우영채조림 구이김 배추김치		
	지역		잡곡밥 들깨미역국 훈채오리야채볶음 마늘쫄면새우볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 닭고기야채볶음 무채나물 팽이버섯야채볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 카레소스 다시마유부볶음 새송이야채볶음 배추김치	잡곡밥 종화계란탕 순살닭고기조림 고시래기볶음 콩나물무침 배추김치		
		간식		두유 꿀호떡	요플레 카스타드	두유 밤만주	주스 마가레트	
		일자/요일	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
		점심	잡곡밥 홍합살미역국 계란찜 얼갈이나물 콩자반 배추김치	잡곡밥 시골된장국 고기두부조림 도라지나물 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 참치야채볶음 불어묵조림 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕국 동그랑땡조림 마늘쫄면새우볶음 양파깻잎 배추김치	잡곡밥 돈육비지국 야채스크램블 우영채조림 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 계란김국 미트볼조림 느타리버섯볶음 양념깻잎 배추김치
지역	잡곡밥 청국장찌개 오돈불고기 우나물 실곤약매콤무침 배추김치		잡곡밥 순살감자탕 생선까스 어묵줄기볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육양념불고기 그린빈스들깨볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕탕 닭고기카레맛볶음 호박새우젓볶음 천사채무침 배추김치	잡곡밥 배추들깨탕 제육고추장볶음 어묵야채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 굴소스우동볶음 고사리들깨나물 묵은지볶음 배추김치	
	간식		두유 꿀호떡	요플레 준편	유산균음료 마가레트	요구르트 밤만주	요플레 카스타드	
	일자/요일		13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
	점심		잡곡밥 황태미역국 두부양념조림 나박우새우젓지짐 간장깻잎 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 미트볼조림 얼갈이나물무침 콩자반 배추김치	잡곡밥 시골된장국 시금치계란볶음 연근조림 오징어젓 배추김치	잡곡밥 계란탕 너비아니구이 연근조림 양배추비트장아찌 배추김치	잡곡밥 미소시루 메란장조림 도라지나물 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 푸딩계란찜 팽이맛살볶음 구이김 배추김치
지역		잡곡밥 사골곰탕 훈천닭갈비 새송이피망볶음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 중화마파두부 감자채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 카레소스 어묵볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 그린빈스볶음 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 어묵무국 생선까스 느타리아채볶음 콩나물맛살냉채 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 해물콩나물찜 마늘쫄어묵볶음 천사채샐러드 배추김치	
		간식	두유 마가레트	요플레 버터롤&잼	요플레 꿀호떡	두유 밤만주	주스 카스타드	유산균음료 찐감자
		일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
		점심	잡곡밥 들깨미역국 돈채가지볶음 그린빈스볶음 양파초절이 배추김치	잡곡밥 미소장국 순두부들깨탕 계란스크램블 고사리나물 고추잎 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈육장조림 도라지볶음 오징어젓 배추김치	잡곡밥 미소장국 참치야채볶음 감자고추장조림 간장깻잎 배추김치	잡곡밥 콩나물국 메추리장조림 어묵볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 맑은닭개장 야채계란찜 양배추부추된장무침 콩자반 배추김치
지역	잡곡밥 파육개장 굴소스닭볶음 연근조림 실곤약무침 배추김치		잡곡밥 팽이유부장국 제육볶음 느타리아채볶음 고시래기무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 생선까스 마늘쫄면새우볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 황태해장국 돈육불맛볶음 미역줄기볶음 콩나물맛살냉채 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 순살닭야채조림 들깨우나물 김치볶음 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 야채우동볶음 우영채조림 천사채샐러드 배추김치	
	간식		두유 꿀호떡	요구르트 버터롤&잼	주스 준편	요플레 마가레트	유산균음료 밤만주	두유 카스타드
	일자/요일		27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
	점심		잡곡밥 들깨미역국 참치야채볶음 다시마유부볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 시골된장국 돈민피두부조림 시금치나물무침 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 미트볼크림소스볶음 도라지나물 간장깻잎 배추김치	잡곡밥 무채어묵탕 야채스크램블 계절나물무침 김자반 배추김치		
지역		잡곡밥 사골곰탕 오돈불고기 그린빈스들깨볶음 숙주새콤무침 배추김치	잡곡밥 옛날부대찌개 닭살콩나물찜 호박새우젓볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 미역국 카레소스 느타리아채볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭야채볶음 무채나물 실곤약오리엔탈무침 배추김치			
		간식	두유 약과	유산균음료 버터롤&잼	요플레 꿀호떡	두유 마가레트		

영양사 강은옥 실장

참, 쌀쌀(국내산), 온향국(국내산, 호주, 캐나다, 미국산), 쪽(국내산), 감지(베트남:중국산, 고추가루:중국산), 두부, 순두부, 연두부(대두:수입), 콩비지(대두:외국산), 만어(베트남), 고등어(국내산), 농성어(인도), 동태, 코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산), 홍치(대만), 푸꾸미(베트남), 오징어(수입)오징어젓(오징어:수입산), 소고기(호주산,미국산), 돼지(국내산,수입산), 닭(국내산,브라질), 훈제오리(수입), 멸치(국내), 떡 어채(러시아)

■ 상차 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

■ 다음 식점에 알레르기를 일으킬 수 있습니다.: 1.난류 2.우유 3.매일 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.달고기

■ 골드스폰은 정통 한성식 조리방법을 지향합니다.

