

골드스폰 2026년 [6월] 식단표							밥이 백성의 하늘이다 -세종-	
							영양사 : 강은옥 [면허번호 975-]	
일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	한식미역국	시골된장국	통합살우국	순두부백탕	시금치된장국	부추계란탕		
	미트볼조림	두부스크램블	메알곤약조림	푸딩계란찜	참치우조림	고기두부조림		
	도라지나물	연근조림	마늘푼볶음	느타리아채볶음	건두부야채볶음	그린빈스들깨볶음		
	간장겉잎찜	양파초절이	마카로니샐러드	김자반	콩자반	양념겉잎지		
저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	사골해장국	참치김치찌개	들깨미역국	맑은닭개장	순살감자탕	무채된장국		
	훈제오리아채볶음	돈육강정	오상불고기	돈육쪽찜	생선까스	순살찜닭		
	불어묵볶음	가지볶음	어묵매콤볶음	무채나물	새송이아채볶음	미역줄기볶음		
간식	청포묵김버무리	천사채샐러드	도토리묵야채우침	오징어젓우침	오복채볶음	오이양파우침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	요플레	요구르트	유산균음료	두유	주스	유산균음료		
카스타드	버터롤&햄	증편	방만주	꿀호떡	마가레트			
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	들깨미역국	호박새우전국	배추된장국	맑은어묵국	계란탕	들깨버섯탕		
	시금치계란볶음	참치야채볶음	푸딩계란찜	미트볼조림	돈민피두부조림	메란곤약조림		
	고사리들깨나물	새송이굴소스볶음	오이참깨볶음	무청새우젓지침	비엔나양배추볶음	나박무지침		
	고추잎지	양념겉잎지	김자반	콩자반	묵은지볶음	오복채볶음		
저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	사골곰탕	부대찌개	통합미역국	파육개장	미소된장국	김치어묵국		
	돈육김치볶음	유니짜장	돈불고기양념볶음	닭야채간장볶음	달콤닭강정	볶음우동		
	호박새우젓볶음	들깨우나물	그린빈스들깨볶음	사각어묵볶음	연근조림	호박새우젓볶음		
간식	꼬시래기우침	뽕나물우침	짜사이우침	멸치볶음	실곤약매콤우침	청포묵김버무리		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	유산균음료	요플레	주스	두유	요구르트	유산균음료		
방만주	버터롤&햄	마가레트	꿀호떡	카스타드	양송이스프			
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	한식미역국	황태해장국	순두부찌개	계란탕	어묵우국	유부우동국		
	참치우조림	계란찜	메추리알조림	돈민피두부조림	스크램블에그	돈장조림		
	마늘콩새우볶음	호박야채볶음	불어묵조림	묵은지들깨볶음	고사리나물	그린빈스볶음		
	콩자반조림	뽕나물간장우침	꼬시래기우침	수제오이지	멸치볶음	김자반		
저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	장터해장국	부대찌개	참치미역국	닭개장	미소시루	배추된장국		
	제육매콤볶음	닭살콩나물찜	카레라이스	오돈불고기	닭고기야채볶음	생선까스		
	사각어묵볶음	오이들깨볶음	건두부야채볶음	연근조림	무채들깨볶음	도토리묵썩갓우침		
간식	간장겉잎찜	맛살깨장우침	야채콘샐러드	천사채우침	오징어젓우침	먹지무양념볶음		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	요구르트	두유	요플레	주스	유산균음료	요구르트		
마가레트	버터롤&햄	마가레트	방만주	꿀호떡	카스타드			
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	들깨미역국	황태해장국	시금치된장국	어묵우국	계란탕	순두부들깨국		
	계란찜	참치두부양념조림	야채스크램블	돈장조림	메추리볼어묵조림	참치야채볶음		
	무청새우젓지침	고사리들깨볶음	묵은지들깨볶음	마늘푼볶음	연근조림	건두부야채볶음		
	양파장아찌	파래자반	콩자반	천사채우침	새송이아채볶음	오징어젓우침		
저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	장터사골국	바지락살김국	한식미역국	부대찌개	파육개장	우동국		
	순살닭조림	제육볶음	짜장소스	닭야채볶음	중화마파두부	생선까스		
	뽕나물유부볶음	어묵야채볶음	느타리들깨볶음	밥새우호박볶음	무채나물	후랑크양배추볶음		
간식	오이아채우침	무생채	도토리묵야채우침	오징어젓우침	미역초우침	오복채우침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	두유	요구르트	요플레	주스	요구르트	두유		
찜계란	버터롤&햄	마가레트	방만주	카스타드	단호박죽			
일자/요일	29(월)	30(화)						
점심	잡곡밥	잡곡밥						
	한식미역국	통합살우국						
	참치야채볶음	간장두부조림						
	미니새송이볶음	연근조림						
	실곤약매콤우침	고추잎지						
저녁	배추김치	배추김치						
	잡곡밥	잡곡밥						
	사골곰탕	참치김치찌개						
	닭고기두반장볶음	돈육불고기						
	들깨우나물	쏘야볶음						
간식	양념겉잎지	천사채샐러드						
	배추김치	배추김치						
	두유	주스						
꿀호떡	버터롤&햄							
골드스폰							영양사 강은옥 실장	
- 밥은 백성의 하늘이다. /세종대왕 -								
대한국식생활연구개발원 093 9777-9599								
☐ 쌀, 찰쌀(국내산), 혼합곡(국내산, 호주, 캐나다, 미국산), 죽(국내산), 김치(배추:중국산, 고추가루:중국산), 두부, 순두부, 연두부(대두:수입), 콩비지(대두:외국산), 민어(베트남), 고등어(국내산), 농성어(인도), 동태, 코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산), 콩치(대만), 우꾸미(베트남), 오징어(수입)오징어젓(수입산), 소고기(호주산, 미국산), 돼지(국내산, 수입산), 닭(국내산, 브라질), 훈제오리(수입), 멸치(국내), 북어채(러시아어)								
☐ 생식 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.								
☐ 다음 식품에 알레르기를 일으킬 수 있습니다.: 1.난류 2.우유 3.메밀 4.양파 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염류 14.호두 15.닭고기								
☐ 골드스폰은 청동 한정식 조리기법을 지향합니다.								