

월간 식단표

2026년 08월

업체명: 주식회사 골든존

구분							토(08.01)
아침 식단							잡곡밥/흰죽 황태국 맛살야채볶음 고사리나물 짜지무침 배추김치 (600kcal)
점심 식단							잡곡밥/야채죽 된장국 마늘간장치킨 잡채 도라지오이생채 배추김치 (631kcal)
저녁 식단							잡곡밥/계란죽 백육개장 수제계란장 제철나물 파래자반 배추김치 (615kcal)
오전 간식							녹차라떼
오후 간식							밥풀과자 배즙스

구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 햄양배추볶음 시래기지짐 목이버섯장아찌 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 동그랑땡조림 무나물 조개젓무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 머스타드치킨너 겇 토란대나물 오징어젓무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 잡채어묵볶음 고사리나물 도시락김 배추김치 (584kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 마파두부 연근채소조림 먹지무침 배추김치 (593kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 메추리알장조림 시래기지짐 비트무피클 배추김치 (615kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 사골우거지국 돈불고기 표고민짜볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/닭죽 된장국 안동찜닭 멸치견과볶음 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/소고기죽 미역국 소불고기 도토리묵김치무 침 제철나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 소고기무국 코다리시래기지 짐 가지굴소스볶음 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/단호박죽 감자호박국 돈불고기 김치전 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/흑임자죽 부대찌개 백순대볶음 생선가스*소스 제철나물 배추김치 (623kcal)	잡곡밥/옥수수죽 미역국 훈제오리아채볶 음 청포묵무침 제철나물 배추김치 (622kcal)
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 유부국 훈제오리아채볶 음 제철나물 연근채소조림 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/두부죽 버섯국 두부구이고추볶 음 잡채 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/두부죽 순두부국 김치제육 수제야채튀김 제철나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/감자죽 된장국 짜장 만두탕수 무생채 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/들깨죽 백육개장 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/미역죽 어묵국 가자미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 제육볶음 단호박고로케 양배추찜*쌈장 배추김치 (624kcal)
오전 간식	떠먹는요쿠르트	바나나라떼	마시는요쿠르트	고구마라떼	짜먹는요쿠르트	오곡라떼	떠먹는요쿠르트
오후 간식	마들렌 당근쥬스	사과	옥수수술빵 동굴레차	증편 수정과	단팥호빵 토마토쥬스	수박	기정떡 포도쥬스

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 해물완자조림 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (601kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 떡갈비 데리야끼 미역줄기볶음 국물채짜지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 참치무조림 배추된장나물 간장깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 고사리나물 먹지무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 비엔나케첩볶음 연근채소조림 블루베리무피클 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 돈채야채볶음 잔멸치양배추볶음 조개젓무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 토란대나물 도시락김 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 된장국 돈육무조림 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/완두콩죽 사골우거지국 고등어무조림 마늘쫄면찌볶음 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/팔죽 김치콩나물국 소불고기 감자샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 닭곰탕 돈불야채찜*소스 감자전 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 훈제오리아채볶음 단호박튀김 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/황태죽 감자호박국 알곤이찜 야채계란찜 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/계란죽 해물계란국 돈불고기 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기야 채죽 순두부국 연양식불고기 잡채 제철나물 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/당근죽 황태국 안동찜닭 호박야채볶음 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/고구마죽 된장국 야채계란말이 제철나물 파래자반 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/기장죽 버섯국 하이라이스 코다리고추장강 정 단무지무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/시금치죽 백육개장 제육볶음 수제옥수수맛살 전 다시마브로콜리 숙회 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/닭야채죽 순두부국 버섯크림함박 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/야채죽 유부국 닭갈비 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (621kcal)
오전 간식	딸기초코	마시는요쿠르트	초코라떼	짜먹는요쿠르트	단호박라떼	떠먹는요쿠르트	녹차라떼
오후 간식	호두과자 보리차	찰쌀유과 알로에쥬스	바나나	치즈케익 오렌지쥬스	밥풀과자 우영차	마들렌 사과쥬스	배

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 마파두부 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 해물완자조림 고사리나물 짬지무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 메추리알장조림 미역줄기볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 잡채어묵볶음 토란대나물 비트무피클 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 돈채야채볶음 무나물 오징어젓게살무 침 배추김치 (607kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 떡갈비데리야끼 연근채소조림 간장깻잎지 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 스크램블에그 시래기지짐 먹지무침 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 콩나물국 백순대볶음 가지민씨볶음 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/두부죽 된장국 소불고기 제철나물 단호박샐러드 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/두부죽 순살해장국 코다리무조림 감자채볶음 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/감자죽 감자호박국 제육볶음 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/들깨죽 부대찌개 어니언소스치킨 새송이야채볶음 과일토핑샐러드 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/미역죽 소고기무국 광릉식물고기 멸치고추조림 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/땅콩죽 콩나물국 돈육무조림 오징어부추전 제철나물 배추김치 (618kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 어묵국 김치제육 취나물볶음 제철나물 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/닭죽 미역국 훈제오리아채볶 음 연근간장강정 제철나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/소고기죽 순두부국 카레 야채고로케 제철나물 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/브로콜리 죽 된장국 안동찜닭 오징어까스*소스 숙주나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/단호박죽 백육개장 훈제오리아채볶 음 제철나물 파래자반 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/흑임자죽 버섯국 삼치구이 잡채 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/옥수수죽 해물계란국 두부양념조림 수제야채튀김 제철나물 배추김치 (615kcal)
오전 간식	마시는요쿠르트	바나나라떼	짜먹는요쿠르트	고구마라떼	떠먹는요쿠르트	오곡라떼	마시는요쿠르트
오후 간식	카스텔라 식혜	옥수수술빵 두유	증편 배주스	단팥호빵 당근주스	사과	기정떡 동굴레차	호두과자 수정과
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 참치무조림 고사리나물 도시락김 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 비엔나계찜볶음 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (590kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 어묵야채볶음 시래기지짐 양념깻잎지 배추김치 (598kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 미트볼계찜볶음 연근채소조림 블루베리무피클 배추김치 (595kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 맛살야채볶음 고사리나물 도시락김 배추김치 (593kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 돈육무조림 토란대나물 조개젓무침 배추김치 (601kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기야 채죽 된장국 닭갈비 청포묵무침 제철나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/당근죽 사골우거지국 훈제오리아채볶 음 잔멸치견과볶음 제철나물 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/고구마죽 감자호박국 소불고기 김치전 숙주나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/기장죽 미역국 제육볶음 새우볶음우동 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/시금치죽 소고기무국 오징어고추장볶 음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/닭야채죽 황태국 김치제육 제철나물 고구마샐러드 배추김치 (618kcal)	잡곡밥/야채죽 된장국 훈제오리아채볶 음 새송이야채볶음 브로콜리*초장 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 유부국 돈불고기 제철나물 연근흑임자무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/완두콩죽 어묵국 하이라이스 생선까스 단무지무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/팥죽 버섯국 고등어무조림 수제계란장 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/깨죽 순두부국 야채계란말이 제철나물 양파장아찌 배추김치 (633kcal)	잡곡밥/새우죽 된장국 순살짜장찜닭 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/황태죽 백육개장 조기구이 올방개묵*양념장 제철나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/계란죽 버섯국 순대야채볶음 마늘쫀민씨볶음 제철나물 배추김치 (626kcal)
오전 간식	짜먹는요쿠르트	딸기라떼	떠먹는요쿠르트	초코라떼	마시는요쿠르트	단호박라떼	짜먹는요쿠르트
오후 간식	참쌀유과 토마토주스	바나나	미니땅콩샌드 포도주스	참쌀모나카 보리차	오렌지	호두과자 알로에주스	참쌀유과 오렌지주스

구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	잡곡밥/흰죽 크림스프 햄양배추볶음 미역줄기볶음 오징어젓게살무침 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 머스타드치킨너겟 들깨무나물 간장깻잎지 배추김치 (596kcal)					
점심 식단	잡곡밥/참치죽 감자호박국 두부양념조림 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/닭죽 미역국 소불고기 단호박튀김 제철나물 배추김치 (613kcal)					
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 콩나물국 광양식불고기 제철나물 파래자반 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/두부죽 순두부국 데미소스함박 제철나물 미역초무침 배추김치 (634kcal)					
오전 간식	녹차라떼	떠먹는요구르트					
오후 간식	배	치즈케익 우영차					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 밥/죽/누룽지(쌀:국산), 배추김치(배추,고춧가루:중국산), 두부/순두부/콩비지/콩국(대두:외국산), 돼지:국산, 소:호주산, 닭:국산, 훈제오리:중국산, 치킨가라아게:중국산, 고등어(조림):국산, 고등어(구이):노르웨이산 코다리:러시아산, 참조기:중국산, 오징어볶음(오징어:중국산), 명태곤이:러시아산, 아귀:중국산, 삼치:국산 생선까스:중국산, 참치캔(가다랑어:원양산), 런천미트(돼지,닭:국산), 치킨너겟(닭:국산), 깻잎주먹완자(돼지:국산), 오븐구이떡갈비(닭,돼지:국산)

미트볼(닭,돼지:국산), 스모크햄(닭,돼지:국산), 비엔나(닭,돼지:국산), 너비아니(닭,돼지:국산), 떡갈비(돼지:국산) 오징어까스:중국산, 오징어부추전:중국산 순대(돼지:국산), 연양식불고기(돼지:국산), 수라간너비아니(돼지,닭:국산), 물만두(돼지:국산)

함박스테이크(돼지,닭:국산), 베이컨(돈육:외국산), 돈까스(돼지:외국산(미국산,스페인산)), 동그랑땡(닭,돼지:국산), 도톰동그랑땡(돼지: