

노원구

7월 건강식단



어린이 · 청소년



2026년 7월 일반형(초등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
아침				누룽지죽 배추김치 ⑨	쌀씨리얼+우유 ②	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤⑥
점심	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			기장밥 돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩ 오징어볶음+소면 ⑤⑥⑦ 양생채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우카레볶음밥 ⑥⑨ 들깨묵국 ⑤⑥ 닭가슴살버터구이 ②⑬ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	옥수수밥 애호박된장찌개 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 새우정형채볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨	차조밥 백떡볶국 ⑤⑦⑧ 브로콜리말갈볶음 ①⑤ 열무겉절이 배추김치 ⑨
저녁				완두콩밥 근대된장국 ⑤⑥ 삼치데리야가구이 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 오징어완자전 ①⑤⑥⑦ 사과오렌지샐러드(마요네즈) ①⑤ 배추김치 ⑨	흰콩밥 ⑤ 느타리버섯국 ⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 고구마순들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	청경채된장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩ 옥수사전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식				옥수수치즈그라탕 키위 ①②⑤	쇠고기쌀국수 ⑬	감자튀김 ⑤ 우유 ②	단호박설기 참이
열량(kcal)/단백질(g)				1279.1/54.5	1494.5/62.9	1360.8/52.4	1472.6/53.4
	5	6	7	8	9	10	11
아침	소보로빵 ①②④⑥ 호상요구르트②	영양닭죽 ⑮ 오이소박이	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	채소죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	감가루주먹밥 ⑤⑥	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	꼬마김밥 ⑤⑬
점심	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 미니새송이버섯 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 오메밀국수 ③⑤⑥ 해물완자전 ①⑤⑥ 바나나사과키위샐러드 ② 배추김치 ⑨	수수밥 어묵탕 ⑤⑥ 닭가슴살단호박조림 ⑤⑥⑬ 콩새나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 두부된장찌개 ⑤⑥ 쇠고기빤떡 ⑤⑥⑬ 파프리카배무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국물 ⑤⑥ 침나물전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 건새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 열무김치	잡곡밥 복어국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑩ 감자양파볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
저녁	차조밥 쇠고기숙주국 ⑤⑥⑬ 대구살전 ①⑤⑥ 무생채 배추김치 ⑨	흑미밥 감자된장국 ⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 콩자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀떡국 ① 해물짬뽕 ⑤⑥⑨⑩⑫ 노각무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 진장달걀밥 ⑤⑥⑬ 열무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 치돌숙주볶음 ⑤⑥⑬ 참외오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 연두부계살스프 ①⑤⑥⑧ 돈육간장볶음 ⑤⑥⑩ 돌나물우이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 숙갓어묵국 ⑤⑥ 애호박전 ①⑤⑥ 무말랭이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	칼국수 ⑥	고구마맛탕 ⑤ 우유 ②	오이비빔국수 ⑤⑥ 복숭아(황도) ⑪	노란시루떡 우유 ②	송편 우유 ②	수박화채 ②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫
열량(kcal)/단백질(g)	1422.4/53.1	1382.4/47.5	1319.3/61	1284.7/49.3	1455.3/49	1332.2/56.8	1368.1/46.5
	12	13	14	15	16	17	18
아침	롤빵 ①②⑥ 우유 ②	쇠고기채소죽 ⑬ 배추김치 ⑨	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	전복죽 ⑩ 볶음김치 ⑨	김치주먹밥 ⑤⑨	치즈케이크 ①②⑥ 우유미숫가루 ②	우영주먹밥 ⑤⑥
점심	검정콩밥 ⑤ 아욱된장국 ⑤⑥ 닭가슴살가지볶음 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	열무간장비빔밥 ⑤⑥ 애호박맑은국 ⑤⑥ 도토리묵우침 ⑤⑥ 달걀후라이 ①⑤ 깍두기 ⑨ 자두	차조밥 사골팍국 ⑩ 생선가스+타르타르소스⑤⑥ 강낭콩조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 달다리백숙 ⑮ 도라지오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 수박	흑미밥 매콤콩나물국 ⑤ 쇠고기물고기 ⑤⑥⑬ 명면채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참살현미밥 맑은동태찌개 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육카레볶음 ⑤⑥⑩ 비빔나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	잡곡밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 떡갈바구이 ⑤⑥⑩⑫ 감자조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	검정콩밥 ⑤ 달걀찜 ⑮ 순두부+양념장 ⑤⑥ 참외노각무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참살현미밥 조개살된장국 ⑤⑥⑩ 가지달걀말이 ①⑤ 열무겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 조랭이떡이떡국 ⑤⑥ 두부찜+김치볶음 ⑤⑨ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 갈비탕 ⑩ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 우영무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	보리밥 견종호다시미맑은국 ⑩ 닭안심사과볶음 ⑤⑥⑬ 모듬버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참살현미밥 순두부백탕 ①⑤ 치즈달걀찜 ①② 배추들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	크림리조뜨 ②⑤⑩	참쌀떡 우유 ②	감자전 ⑤⑥ 매질차	카스텔라 ①②⑥ 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	쌀씨리얼+우유 ②	떡볶이 ⑤⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1339.4/57.3	1409.2/53.7	1362.4/51.3	1409.9/47.5	1498.6/54.6	1407.3/64	1304.2/55.8
	19	20	21	22	23	24	25
아침	마들렌 ①②⑥ 우유 ②	참치채소죽 배추김치 ⑨	카스텔라 ①②⑥ 우유 ②	병이리콩죽 ⑤ 깍두기 ⑨	두부주먹밥 ⑤	단팥빵 ①②⑥ 우유 ②	밥새우주먹밥 ⑤⑨
점심	기장밥 김치국 ⑨ 훈제오리단호박찜 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	오므라이스 ①⑤⑩⑫ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨ 메론	수수밥 달걀국 ⑤⑥⑬ 레몬소스탕수육 ①⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 달걀살떡국 ① 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물김부침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮ 버섯맑은국 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 복숭아(백도) ⑪	수수밥 김치찌개 ⑤⑥⑨ 새우크림소스조림 ②⑨ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	팔밥 다시마미소장국 ⑤⑥ 돈육바비큐소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 무생채 배추김치 ⑨
저녁	차조밥 호박고지들깨탕 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 깻잎볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 건새우묵국 ⑤⑥⑨ 오리훈제구이 ⑤⑥⑩ 삼무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 복어묵국 ⑤⑥ 버섯쇠고기 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 애호박찌개 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 멸치양파볶음 ④⑤⑥ 열무김치	흑미밥 배추맑은국 ⑤⑥⑩ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 김구이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 닭안심구이/미스타드 ①⑤⑬ 진피파래볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 들깨이떡국 ⑤⑥ 칠리새우 ①⑤⑥⑩⑫ 맛살콩나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨
간식	밥새우주먹밥 오미자차	절편 우유 ②	수제비 ⑥	롤빵 ①②⑥ 우유 ②	양식 우유 ②	꿀떡 우유 ②	헛케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1300.9/47.7	1435.6/62.9	1514.9/61	1304.9/52.6	1325/46.8	1424.4/59.9	1332.3/48.2
	26	27	28	29	30	31	
아침	옥수수식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	영양닭죽 ⑮ 배추김치 ⑨	모닝빵+밀기젖 ①②⑥ 우유 ②	옥수수죽 오이소박이	영양주먹밥 ⑤	베이글&크림치즈 우유 ② ①②⑤⑥	
점심	기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 갈치카레구이 ⑤⑥ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 미니우동 ⑤⑥ 춘권찜 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 배	잡곡밥 무두부떡국 ⑤⑥ 매추리알정조림 ①⑤⑥ 풀면채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 복어미역국 ⑤⑥ 순살볶음탕 ⑤⑥⑬ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 숙갓어묵국 ⑤⑥ 돼지고기숙육 ⑩ 상추겉절이 깍두기 ⑨	수수밥 시래기된장찌개 ⑤⑥ 닭가슴살가지볶음 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
저녁	보리밥 해물순두부찌개 ①⑤⑦ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 마카로니사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	옥수수밥 육개장 ⑤⑥⑬ 시금치프리티타 ①②⑤⑫ 브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	완두콩밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑬ 오복채무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑩⑫ 매추리알샐러드 ① 배추김치 ⑨	기장밥 애호박새우전국찌개 ⑨ 달걀조림 ⑤⑥⑬ 명면채볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 해물탕 ⑤⑥⑨⑩⑫ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 파프리카찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
간식	영양떡 수박화채 ②	미니약과 ①②⑤⑥ 미숫가루우유②⑤	양념치킨 ⑤⑥⑮	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	증편 우유 ②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	
열량(kcal)/단백질(g)	1614.7/68.9	1523.4/59.3	1566.8/56.6	1415/62.7	1342.6/47.5	1332.9/55.5	

2026년 7월 일반형(중고등학생)

일		월		화		수		목		금		토			
						1		2		3		4			
아침												누룽지죽 배추김치 ⑨	쌀씨리얼+우유 ②	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤⑥
점심	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											기장밥 돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩ 오징어볶음+소면 ⑤⑥⑦ 당면채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우카레볶음밥 ⑥⑨ 들깨묵국 ⑤⑥ 닭가슴살버터구이 ②⑬ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	옥수수밥 애호박된장찌개 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 새우정형채볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨	차조밥 백떡볶이 ⑤⑦⑧ 브로콜리말갈볶음 ①⑤ 열무겉절이 배추김치 ⑨
저녁												완두콩밥 근대된장국 ⑤⑥ 삼치데리야가구이 ⑤⑥ 김자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 오징어완자전 ①⑤⑥⑦ 사과오렌지샐러드(마요네즈) ①⑤ 배추김치 ⑨	흰콩밥 ⑤ 느타리버섯국 ⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 고구마순늘레나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참살현미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩ 옥수수전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식												옥수수치즈그라탕 키위 ①②⑤	쇠고기쌀국수 ⑬	감자튀김 ⑤ 우유 ②	단호박설기 참외
열량(kcal)/단백질(g)												1538.3/69.1	1896.5/81.5	1618.9/64.9	1943.8/70.4
5		6		7		8		9		10		11			
아침	소보로빵 ①②④⑥ 호상요구르트②	영양닭죽 ⑮ 오이소박이	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	채소죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김가루주먹밥 ⑤⑥	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	꼬마김밥 ⑤⑬								
점심	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫ 미니새송이버섯 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 오메밀국수 ③⑤⑥ 해물완자전 ①⑤⑥ 바나나사과키위샐러드 ② 배추김치 ⑨	수수밥 어묵탕 ⑤⑥ 닭가슴살단호박조림 ⑤⑥⑬ 공채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 두부된장찌개 ⑤⑥ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑬ 파프리카배무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국물 ⑤⑥ 침나물전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 건새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 열무김치	잡곡밥 복어국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑥⑬⑯ 감자양파볶음 ⑤ 배추김치 ⑨								
저녁	차조밥 쇠고기숙주국 ⑤⑥⑬ 대구살전 ①⑤⑥ 무생채 배추김치 ⑨	흑미밥 감자된장국 ⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 콩자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀떡국 ① 해물찜 ⑤⑥⑨⑯⑰ 노각무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 양배추완국 ⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑬ 열무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 치물숙주볶음 ⑤⑥⑬ 참외오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 연두부계살스프 ①⑤⑥⑧ 돈육간장볶음 ⑤⑥⑩ 돌나물우자청무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 썬가이버국 ⑤⑥ 애호박전 ①⑤⑥ 무말랭이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨								
간식	칼국수 ⑥	고구마맛탕 ⑤ 우유 ②	오이비빔국수 ⑤⑥ 복숭아(황도) ⑪	노란시루떡 우유 ②	송편 우유 ②	수박화채 ②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫								
열량(kcal)/단백질(g)	1877.5/70	1803.8/61.6	1741.5/80.4	1598.7/62.7	1824/62.3	1735/74	1805.8/61.3								
12		13		14		15		16		17		18			
아침	롤빵 ①②⑥ 우유 ②	쇠고기채소죽 ⑬ 배추김치 ⑨	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	전복죽 ⑱ 볶음김치 ⑨	김치주먹밥 ⑤⑨	치즈케이크 ①②⑥ 우유미숫가루 ②	우영주먹밥 ⑤⑥								
점심	검정콩밥 ⑤ 아욱된장국 ⑤⑥ 닭가슴살가지볶음 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	열무간장비빔밥 ⑤⑥ 애호박완국 ⑤⑥ 도토리묵우침 ⑤⑥ 달걀후라이 ①⑤ 깍두기 ⑨ 자두	차조밥 사골팍국 ⑱ 생선가스+타르타르소스⑤⑥ 강낭콩조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 달다리백숙 ⑮ 도라지오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 수박	흑미밥 매콤콩나물국 ⑤ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 명면채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참살현미밥 맑은돌래찌개 ⑤⑥ 치즈가래떡이 ①②⑤ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육카레볶음 ⑤⑥⑩ 비빔나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨								
저녁	잡곡밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 감자조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	검정콩밥 ⑤ 달걀찜 ⑮ 순두부+양념장 ⑤⑥ 참외노각무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참살현미밥 조개살된장국 ⑤⑥⑬ 가지달걀찜 ①⑤ 열무겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 조랭이떡볶이 ⑤⑥ 두부찜+김치볶음 ⑤⑨ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 갈비탕 ⑱ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 우영무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	보리밥 건홍합다시마탕국 ⑱ 닭안심사과볶음 ⑤⑥⑬ 모듬버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참살현미밥 순두부백탕 ①⑤ 치즈달걀찜 ①② 배추겉개나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨								
간식	크림리조뜨 ②⑤⑩	참쌀떡 우유 ②	감자전 ⑤⑥ 매질차	카스텔라 ①②⑥ 우유 ②	병이리콩죽 ⑤ 깍두기 ⑨	단팥빵 ①②⑥ 우유 ②	밤새우주먹밥 ⑤⑨								
열량(kcal)/단백질(g)	1744.5/74.5	1836.6/69.7	1798.4/67.6	1837.6/61.6	1978.1/72	1857.5/84.3	1700.7/72.6								
19		20		21		22		23		24		25			
아침	마들렌 ①②⑥ 우유 ②	참치채소죽 배추김치 ⑨	카스텔라 ①②⑥ 우유 ②	병이리콩죽 ⑤ 깍두기 ⑨	두부주먹밥 ⑤	단팥빵 ①②⑥ 우유 ②	밤새우주먹밥 ⑤⑨								
점심	기장밥 김치국 ⑨ 훈제오리단호박찜 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑰ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨ 메론	수수밥 달걀찜 ⑤⑥⑬ 레몬소스탕수육 ①⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 달걀살떡국 ① 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물김부침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮ 버섯말은국 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 가자나물 ⑤⑥ 복숭아(백도) ⑪	수수밥 김치찌개 ⑤⑥⑨ 새우크림소스조림 ②⑨ 가자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	팥밥 다시마미소장국 ⑤⑥ 돈육바비큐소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 무생채 배추김치 ⑨								
저녁	차조밥 호박고지들깨탕 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 깻잎볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 건새우묵국 ⑤⑥⑨ 오리훈제구이 ⑤⑥⑬ 상추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 부이묵국 ⑤⑥ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 애호박찌개 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 멸치양파볶음 ④⑤⑥ 열무김치	흑미밥 배추완국 ⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 김구이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 닭안심구이/미스타드 ①⑤⑮ 건파래볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 들깨미역국 ⑤⑥ 칠리새우 ①⑤⑥⑨⑫ 맛살콩나물무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨								
간식	밤새우주먹밥 오미자차	절편 우유 ②	수제비 ⑥	롤빵 ①②⑥ 우유 ②	양식 우유 ②	꿀떡 우유 ②	헛케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②								
열량(kcal)/단백질(g)	1617.4/60.4	1798/80.6	1978.9/79.5	1701.6/68.4	1706.6/59.7	1836/77	1735.2/62.6								
26		27		28		29		30		31					
아침	옥수수식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	영양닭죽 ⑮ 배추김치 ⑨	모닝빵+밀기떡 ①②⑥ 우유 ②	옥수수죽 오이소박이	영양주먹밥 ⑤	베이글&크림치즈 우유 ②	①②⑤⑥								
점심	기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 갈치캐구이 ⑤⑥ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 미니우동 ⑤⑥ 춘권찜 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨ 배	잡곡밥 무두부떡국 ⑤⑥ 매추리알정조림 ①⑤⑥ 풀면채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 복어미역국 ⑤⑥ 순살볶음탕 ⑤⑥⑬ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 썬가이버국 ⑤⑥ 돼지고기숙육 ⑩ 상추겉절이 깍두기 ⑨	수수밥 시래기된장찌개 ⑤⑥ 닭가슴살가지볶음 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨									
저녁	보리밥 해물순두부찌개 ①⑤⑦ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 마카로니사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	옥수수밥 육개장 ⑤⑥⑬ 시금치프리티타 ①②⑤⑫ 브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	완두콩밥 버섯말은국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑬ 오복채무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑩⑰ 매추리알샐러드 ① 배추김치 ⑨	기장밥 애호박새우전국찌개 ⑨ 달걀조림 ⑤⑥⑬ 명면채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 해물탕 ⑤⑥⑨⑯⑰ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 파프리카찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨									
간식	영양떡 수박화채 ②	미니약과 ①②⑤⑥ 미숫가루우유②⑤	양념치킨 ⑤⑥⑮	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	증편 우유 ②	크림소스스파게티 ②⑥⑰									
열량(kcal)/단백질(g)	2052.7/89.1	2010.8/78.1	1994.4/73.2	1791.6/81.3	1696/61.2	1759.4/73.2									