

· —· { 노원구 } · —·

10월 건강식단

☆ **어르신** ☆



10월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지

급식관리지원센터

발행일 : 2026-09-18

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 새우살채소볶음⑤⑨ 표고버섯조림⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 동태전/양념장①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 토란대나물⑨ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 닭살채소죽⑮	오전	사과
에너지	단백질					오후	증편 &두유⑤
1854	83g						
2일 노인의날		백미밥 홍합살맑은국⑩ 건곤드레해물볶음⑨⑩ 스크램블에그①②⑤ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤ 모듬쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 훈제오리구이&머스타드S 연근조림⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 두부채소죽⑤	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	카스테라 ①②⑥ &보리차
1911	89g						
3일 개천절		백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭살피망조림⑤⑥⑮ 브로콜리두부무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 치커리유자무침 깍두기⑨ 사과주스	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 흑임자죽	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &매실차
1923	95g						
4일		백미밥 호박새우젓국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑬ 궁채들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 가자미카레구이⑤⑥ 팽이버섯파프리카볶음⑤⑥ 열무된장나물 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오징어야채볶음⑤⑥⑬ 죽봉어묵조림⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 소고기채소죽⑤⑥⑬	오전	토마토⑫
에너지	단백질					오후	과배기 &우유②
1775	95g						
5일		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 두부구이⑤ 오복지무침 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 오리훈제채소볶음 늪은호박조림⑤⑥ 양념깻잎⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 들깨버섯죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	카스타드 &요구르트②
1893	81g						
6일		백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 채소달걀찜① 건새우마늘중볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑩ 해물동그랑땡전⑤ 감자채볶음⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 순두부채소죽⑤	오전	마숫가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	찐감자 &식혜
1941	83g						
7일		백미밥 유부맑은국⑤ 섭산적⑤⑥⑬ 잔멸치파리고추볶음⑤⑥ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 짬뽕국⑤⑥⑨⑫⑬⑮ 만두탕수/소스⑤⑥⑩ 단무지채무침⑬ 배추김치⑨ 오렌지주스	백미밥 배추된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 올방개묵무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 북어채소죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	크래커 &옥수수차
1955	87g						



노원구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

10월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-09-18

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일 한로		백미밥 콩나물국⑤ 두부양념조림⑤⑥ 채어묵볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 호박고추장찌개⑤⑥ 돈묵살양파볶음⑤ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 적어무조림⑤⑥ 맛살팽이버섯전①⑤⑥⑧ 미나리숙주나물 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 두부채소죽⑤	오전	오렌지
에너지	단백질					오후	무지개떡 &대추차
1979	90g						
9일 한글날		백미밥 달걀파국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 사골우거지국⑤⑥⑬ 코다리강정⑤⑥ 도시락김 취나물무침 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬⑧ 토란대나물⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 닭살채소죽⑬	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	호밀빵 &녹차
1784	99g						
10일		백미밥 다시마우헛국 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 도라지무침⑤⑥ 브로콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 호박잎된장국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑧ 떡갈비구이⑤ 탕평채⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑬	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &메밀차③
1783	80g						
11일		백미밥 토란국⑤⑥⑬ 임연수양념찜⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	잡곡밥1/2 유부어묵우동⑤⑥ 군만두/양념장⑤⑥⑩ 어항가지볶음⑤⑥⑩⑧ 취나물무침 깍두기⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 단호박죽	오전	단감
에너지	단백질					오후	카스테라 ①②⑥ &우유②
1951	82g						
12일		백미밥 복엇국⑤⑥ 섭산적⑤⑥⑬ 진미채무침⑤⑥⑦ 방아잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 마카로니콘샬레드①⑤ 깍두기⑨ 요거트②	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 부추양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 들깨버섯죽 석: 복어채소죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &요구르트②
1994	89g						
13일		백미밥 소고기뭇국⑬ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑧ 잔멸치아몬드조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 우영조림⑤⑥ 상추겉절이 깍두기⑨	백미밥2/3 들깨수제비국⑥ 삼치무조림⑤⑥ 숙갓무침⑤⑥ 구이김/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석: 달걀채소죽①	오전	미숫가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	찐만두⑤⑥⑩ &작두콩차⑤⑥
1831	80g						
14일		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 오징어굴소소볶음⑤⑥⑦⑧ 늪은호박조림⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑧ 팽이버섯장국⑤ 생선까스/타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과주스	백미밥 순두부찌개①⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 얼무된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 연두부채소죽⑤⑥	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	양갱 &보리차
1783	67g						



10월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-09-18

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
15일		백미밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 쥐어채무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 돈육통마늘볶음⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 코다리엿장조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 얼갈이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 들깨버섯죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	호박설기 &우유②
1877	91g						
16일		백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깻잎순나물 배추김치⑨	잡곡밥 오징어묵국⑦ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 컬리플라워브로콜리숙회⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑩ 석: 두부채소죽⑤	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	꿀호떡①②⑥ &녹차
1895	94g						
17일		백미밥 감자양파국⑤⑥ 비엔나케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 부추양파무침 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 가자미카레구이⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 도라지나물⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 현삼생선채소죽⑤⑥ 석: 달걀채소죽①	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	약밥⑤⑥ &수정과⑨
1854	76g						
18일		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥1/2 떡만둣국①⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 고추잡채/꽃빵⑤⑥⑩⑫ 해물완자조림⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기콩나물죽⑤⑩ 석: 새우살채소죽⑨	오전	오렌지
에너지	단백질					오후	단팥빵①②⑥ &우유②
1999	89g						
19일		백미밥 들깨무채국 두부양념조림⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 마늘종베이컨볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧	오전	토마토⑫
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &요구르트②
1833	91g						
20일		백미밥 미소장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 검정콩조림⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 치커리유자무침 고구마순나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림⑤⑥ 무초절임 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 순두부채소죽⑤	오전	미숫가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	숙버무리 &보리차
1918	96g						
21일		백미밥 콩나물국⑤ 닭살고구마조림⑤⑥⑩ 숙갓두부무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	버섯영양밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지주스	백미밥 황태채묵국 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑩ 석: 닭살채소죽⑩	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	카스타드 &옥수수차
1897	80g						



10월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지

급식관리지원센터

발행일 : 2026-09-18

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
22일		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑬⑭ 사각어묵볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑬⑭⑮⑯ 동태전/양념장①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 부추콩가루찜⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 북어채소죽	오전	키위
에너지	단백질					오후	소보로빵 ①②④⑥ &두유⑤
1995	82g						
23일		백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 닭살굴소스조림⑤⑥⑮⑯ 미역줄기볶음⑤ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 애호박새우젓볶음⑤⑥⑨ 건파래자반 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	수수부꾸미⑤ &보리차
1830	75g						
24일		백미밥 홍합살뭇국⑬ 베이컨스크램블에그①②⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 닭칼국수⑥⑮ 부추전①⑤⑥ 맛살겨자냉채①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 궁채들깨볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석: 단호박죽	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &동굴레차
1863	90g						
25일		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑬ 토란대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 제육고추장불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤ 부추양파무침 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑬ 채어묵볶음⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 순두부채소죽⑤ 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑬	오전	단감
에너지	단백질					오후	호밀빵 &우유②
1945	97g						
26일		백미밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 김구이/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥⑬ 늪은호박조림⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 북어달걀죽①	오전	바나나
에너지	단백질					오후	증편 &요구르트②
1956	81g						
27일		백미밥 콩나물국⑤ 가자미양념찜⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥 우렁된장국⑤⑥⑬ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 궁중떡볶이⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	미숫가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	물만두찜⑤⑥⑩ &녹차
1906	96g						
28일		백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 어묵조림⑤⑥ 양념깻잎⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 치킨까스/소스①⑤⑥⑬⑮⑯ 양배추콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 사과주스	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 두부채소죽⑤	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	땅콩샌드 ①②④⑤⑥ &매실차
1978	71g						

10월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-09-18

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
29일		백미밥1/2 소고기떡국①⑤⑥⑬ 닭살굴소스조림⑤⑥⑬⑮ 복어포무침⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈삼겹수육⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 부추무생채 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 소고기브로콜리죽⑮	오전	배
에너지	단백질					오후	시루떡 &두유⑤
1957	100g						
30일		백미밥 홍합살맑은국⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ 천사채샐러드①⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 새우살채소죽⑨	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	꿀호떡①②⑥ &메밀차
1823	81g						
31일		백미밥 황태채뭇국⑤⑥ 섭산적⑤⑥⑬ 연근아몬드조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 훈제오리구이/머스타드⑤① 마늘종맛살볶음①⑤⑥⑧ 청경채겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①⑤ 애호박볶음⑤⑥ 토란대나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 복어채소죽 석: 달걀채소죽①	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &오미자차
1988	79g						
특식				<절기메뉴> 대추차(한로) 수수부꾸미(상강)			
				*한로: 양력 10.8~9일 경 *상강: 양력 10.23~24일 경			

알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품		배추김치⑨		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우					
	수산물									수산물·식육가공품					
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀						

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

※ 친환경 및 농산물우수관리(GAP) 인증식품 사용으로 안전한 급식관리에 동참하여 주시기 바랍니다.



GAP(농산물우수관리인증제도)는
"이 농산물은 깨끗한 심을 때부터
우리 식탁에 오르기까지 안전하게
관리되었어요"라는 뜻의
국가 공식 인증입니다.
재배부터 수확, 유통까지 전 과정에서
위해요소를 점검·관리하는 제도로,
관련 법률에 따라 국가가 직접
인증하고 관리합니다.