

노원구

6월 건강식단



어린이 · 청소년



2026년 6월 일반형(초등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6	
아침	밥새우주먹밥 ⑤⑨ 우유 ⑤	밥식빵 ①②⑥ 우유 ②	쌀씨리얼+우유 ②	치즈주먹밥 ②⑤	롤빵 ①②⑥ 우유 ②	전복죽 ⑧ 배추김치 ⑨	
점심	차조밥 닭가장 ⑤⑥⑬ 가지미꾸이 ⑤⑥ 오이늘개볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 쇠고기떡국 ⑬ 매추리얼불어떡국 ①⑤⑥ 브로콜리숙회(흑임자소스) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 비름나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 배추맑은국 오징어볶음 ⑤⑥⑦⑩ 폴면채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 버섯맑은국 두부부침 ⑤⑥ 참외샐러드(참깨소스) ⑨ 배추김치 ⑨	흑미밥 열무된장국 ⑤⑥ 쇠고기떡볶음 ⑤⑥⑩ 참나물유자청무침 ⑨ 배추김치 ⑨	
저녁	백미밥(추가) 브로콜리소프 ② 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 유부김치국 ⑤⑨ 카레닭가슴살볶음 ⑤⑥⑬ 알감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 돼지고기부추찜 ⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨	백미밥 복어떡국 ⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 갯잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥ 달걀양파국 ①⑤⑥ 탕수육 ①⑤⑥⑩ 건파래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑩ 닭가슴살버터구이 ②⑬ 연골샐러드(참깨소스) ①⑤ 배추김치 ⑨	
간식	백설기 우유 ②	방울토마토 ⑫ 치즈 ②	오이비빔국수 ⑤⑥	수박화채 ②	단호박견과류찜 ④⑫⑰ 매실차	미니야과 ⑥ 우유 ⑤	
열량(kcal)/단백질(g)		1654.3/62.8	1390/58.3	1356.2/50.8	1487.4/54.4	1486/51.5	1335.9/54.4
	7	8	9	10	11	12	13
아침	절편 우유 ②	녹두죽 볶음김치 ⑨	카스테라 ①②⑥ 사과주스	우유미숫가루 ②⑤	우영주먹밥 ⑤⑥	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 상추겉절이 배추김치 ⑨	새싹비빔밥 ⑤⑥ 실파미소장국 ⑤⑥ 생선까스 ⑤ 달걀후라이 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 참치미역국 ⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 채소닭고기국 ⑤⑥⑬ 두부찜+김치볶음 ⑤⑨ 팽이버섯무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 감자고추장찌개 ⑤⑥ 동태살연장조림 ⑫ 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 해물순두부찌개 ⑤⑥⑨⑩ 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 부추맑은국 훈제오리구이 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	차조밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 대구살조림 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자다시마국 ⑤⑥ 닭봉구이 ⑤⑬ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙지맑은국 ⑤⑥⑩⑫ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑫ 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	백미밥 꽃게탕 ⑤⑥⑧ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 마늘중볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀떡국 ① 갯잎육전 ①⑤⑥⑩ 콩나물김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 근대맑은국 ⑤⑥ 방울토마토양상추샐러드(이탈리안드레싱) ⑫ 배추김치 ⑨	기장밥 미소장국 ⑤⑥ 등갈비구이 ⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음 ⑤⑨ 배추김치 ⑨
간식	피자빵 ②⑥⑩⑫⑰ 오렌지주스	쌀씨리얼+우유 ②	참외 호상요구르트 ②	썩떡 우유 ⑤	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	꼬마빵 ⑤⑬ 보리차	옥수수빵 ①②⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)		1483.7/54.4	1369.8/48.2	1365.6/46.9	1424.1/63.2	1580.7/58.4	1599.9/68.9
	14	15	16	17	18	19	20
아침	중편 우유 ⑤	병아리콩죽 ⑤ 동치미 ⑨	참치주먹밥 ⑤ 보리차	마들렌 ①②⑥ 우유 ②	유부초밥 ⑤⑥	수제바나나우유 ② 견과류 ④⑫	건새우주먹밥 ⑨
점심	잡곡밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 주꾸미볶음 ⑤⑥ 노각무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨ 배추된장국 ⑤⑥ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 깍두기 ⑨ 오렌지	흑미밥 청국장찌개 ⑤⑥⑩ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑫ 단호박찜 배추김치 ⑨	기장밥 감자양파국 ⑤⑥ 닭가슴살소스볶음 ⑤⑩⑫ 고구마순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 들깨우국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 돈육찌개 ⑤⑥⑨⑩ 달걀말이 ⑤⑥⑬ 양배추샐러드(레몬드레싱) ⑫ 깍두기 ⑨	백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 삼겹살파프리카구이 ⑩ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	백미밥 두부전국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 돌나물소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 복어찜국 ⑤⑥ 순살달볶음탕 ⑤⑥⑬ 미니리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 사골찜국 ⑩ 옥수수달걀말이 ①⑤ 맛살미역줄기볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	차조밥 육개장 ⑤⑥⑬ 코다리조림 ⑤⑥ 숙갓두부무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 오징어찌개 ⑤⑥⑦ 두부완자전 ①⑤⑥ 갯잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 해물순두부 ⑤⑥⑦⑩ 양파장국 ⑤⑥ 곤약메추리알장조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 수제떡국 ⑥ 칠리새우 ①⑤⑥⑨⑫ 참나물유자청무침 ⑨ 배추김치 ⑨
간식	식빵토스트+딸기잼 ①②⑥ 우유 ②	고구마맛탕 ⑤ 우유 ②	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	떡볶이 ⑤⑥	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	수리취떡 보리차	씨없는 포도 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)		1382.8/53.1	1322.7/52.5	1477.2/59.1	1337.1/56.6	1490.7/57.7	1425.2/57.4
	21	22	23	24	25	26	27
아침	백설기 보리차	쇠고기죽 ⑤⑥⑬ 무말랭이무침 ⑤⑥	바나나 호상요구르트 ②	쌀씨리얼+우유 ②	잔별치주먹밥 ⑤ 우유 ⑤	미니와플 ①②⑥ 우유 ②	후리가케주먹밥 ⑤
점심	잡곡밥 두부전국찌개 ⑤⑨ 삼치구이 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑰ 닭가슴살미역국 ⑤⑥⑬ 군마두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤⑥ 간장떡볶이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 매생이전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 차돌박이된장찌개 ⑤⑥⑬ 두부강정 ⑤⑥⑫ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 훈합살맑은국 ⑩ 닭가슴살호두조림 ⑤⑥⑬⑰ 머릿대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	백미밥 배추들깨국 ⑤⑥ 쇠고기토마토조림 ⑤⑥⑬ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 건새우이국 ⑤⑥⑨ 돈채버섯볶음 ⑤⑩⑫ 탕평채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 매추리얼케첩조림 ①⑤⑥⑫ 옥수수채소전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩ 닭고기기장조림 ⑤⑥⑬ 돌나물사과무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 어묵탕 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 당면채소볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 크림소프 ②⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드(마요네즈) ①⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 만두국 ⑤⑥⑩ 어루채소볶음 ⑤⑥ 김말이튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	크로와상샌드위치 ① ②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	배 우유 ②	단팥빵 ①②⑥	옥수수채소전 보리차 ①⑤⑥	꿀떡 우유 ②	삶은달걀 오미자차	수박 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)		1361.6/49.2	1385.7/55.2	1422.2/52.5	1409.2/58.5	1553.3/52.8	1560.4/50.4
	28	29	30				
아침	노란시루떡 ⑤ 동글레차	닭죽 ⑬ 배추김치 ⑨	모닝빵+딸기잼 ①②⑥ 과채주스				
점심	백미밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 아욱나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장주꾸미달걀밥 ⑤⑥ 순두부백탕 ①⑤ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자된장찌개 ⑤⑥ 토마토스탈갈볶음 ①⑤⑫ 부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
저녁	잡곡밥 미니우동 ⑤⑥ 해물완자전 ⑤ 양송이버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 떡국떡이국 ⑤⑥ 순살가지미찜 ⑤⑥ 노도리떡볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 김비탕 ⑬ 콩나물무침 ⑤⑥ 물냉면튀김 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨				
간식	잼샌드위치 ①②⑥ 우유 ②	사과 호상요구르트 ②	찜감자 우유 ②				
열량(kcal)/단백질(g)		1373.9/55.3	1331.9/55.5	1464.9/49.1			

<식품알레르기 유발물질 표기>

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

2026년 6월 일반형(중고등학생)

	일						
	월	화	수	목	금	토	
	1	2	3	4	5	6	
아침	밥새우주먹밥 ⑤⑨ 우유 ⑤	밥식빵 ①②⑥ 우유 ②	쌀씨리얼+우유 ②	치즈주먹밥 ②⑤	롤빵 ①②⑥ 우유 ②	전복죽 ⑧ 배추김치 ⑨	
점심	차조밥 닭가장 ⑤⑥⑬ 가지미꾸이 ⑤⑥ 오이늘개볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 쇠고기떡국 ⑬ 매추리얼불어떡국 ①⑤⑥ 브로콜리숙회(흑임자소스) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 비름나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 배추맑은국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑦⑩ 폴면채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 버섯맑은국 ①⑤⑥ 두부부침 ⑤⑥ 참외샐러드(참깨소스) ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 열무된장국 ⑤⑥ 쇠고기떡볶음 ⑤⑥⑩ 참나물유자청무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
저녁	백미밥(추가) 브로콜리소프 ② 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 유부김치국 ⑤⑨ 카레닭가슴살볶음 ⑤⑥⑬ 알감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 돼지고기부추장채 ⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨	백미밥 복어떡국 ⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 갯잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥ 달걀양파국 ①⑤⑥ 탕수육 ①⑤⑥⑩ 건파래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑩ 닭가슴살버터구이 ②⑬ 연골샐러드(참깨소스) ①⑤ 배추김치 ⑨	
간식	백설기 우유 ②	방울토마토 ⑫ 치즈 ②	오이비빔국수 ⑤⑥	수박화채 ②	단호박견과류찜 ④⑫⑰ 매실차	미니야과 ⑥ 우유 ⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	1711.8/71.9	1634.3/71.9	1632.7/64.1	1807.2/68.9	1843.9/64.6	1699.6/68.1	
	7	8	9	10	11	12	
아침	절편 우유 ②	녹두죽 볶음김치 ⑨	카스테라 ①②⑥ 사과주스	우유미숫가루 ②⑤	우영주먹밥 ⑤⑥	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 상추겉절이 배추김치 ⑨	새싹비빔밥 ⑤⑥ 실파미소장국 ⑤⑥ 생선까스 ⑤ 달걀후라이 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 참치미역국 ⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 채소닭고기국 ⑤⑥⑬ 두부찜+김치볶음 ⑤⑨ 팽이버섯무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 감자고추장찌개 ⑤⑥ 동태살연장조림 ⑫ 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 콩나물구움침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 해물순두부찌개 ⑤⑥⑨⑩ 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥 부추맑은국 훈제오리구이 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	차조밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 대구살조림 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자다시마국 ⑤⑥ 닭봉구이 ⑤⑬ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙지맑은국 ⑤⑥ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑫ 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	백미밥 꽃게탕 ⑤⑥⑧ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 마늘중볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀떡국 ① 갯잎육전 ①⑤⑥⑩ 콩나물구움침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 근대맑은국 ⑤⑥ 방울토마토양상추샐러드(이탈리안드레싱) ⑫ 배추김치 ⑨	기장밥 미소장국 ⑤⑥ 등갈비구이 ⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음 ⑤⑨ 배추김치 ⑨
간식	피자빵 ②⑥⑩⑫⑬ 오렌지주스	쌀씨리얼+우유 ②	참외 호상요구르트 ②	썩떡 우유 ⑤	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	포마빵 ⑤⑬ 보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	1760.8/67	1728.3/62.1	1645/59	1640.3/76.4	1889/72.2	1994.1/87.4	
	14	15	16	17	18	19	
아침	중편 우유 ⑤	병아리콩죽 ⑤ 동치미 ⑨	참치주먹밥 ⑤ 보리차	마들렌 ①②⑥ 우유 ②	유부초밥 ⑤⑥	수제바나나우유 ② 견과류 ④⑫	
점심	잡곡밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 주꾸미볶음 ⑤⑥ 노각무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨ 배추된장국 ⑤⑥ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 깍두기 ⑨ 오렌지	흑미밥 청국장찌개 ⑤⑥⑩ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑬ 단호박찜 배추김치 ⑨	기장밥 감자양파국 ⑤⑥ 닭가슴살소스볶음 ⑤⑩⑫ 고구마순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 들깨우동 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 돈육찌개 ⑤⑥⑨⑩ 달걀말이 ⑤⑥⑬ 양배추샐러드(레몬드레싱) ⑫ 깍두기 ⑨	백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 삼겹살피프리카구이 ⑩ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	백미밥 두부간장국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 돌나물소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 복어찜국 ⑤⑥ 순살달볶음탕 ⑤⑥⑬ 미니리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 사골짜국 ⑩ 옥수수달걀말이 ①⑤ 맛살미역줄기볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	차조밥 육개장 ⑤⑥⑬ 코다리조림 ⑤⑥ 숙갓두부무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 오징어찌개 ⑤⑥⑦ 두부완자전 ①⑤⑥ 갯잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 해물우동 ⑤⑥⑦⑩ 양파장국 ⑤⑥ 곤약메추리알장조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 수제맛국 ⑥ 칠리새우 ①⑤⑥⑨⑫ 참나물유자청무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	식빵토스트+딸기잼 ①②⑥ 우유 ②	고구마맛탕 ⑤ 우유 ②	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	떡볶이 ⑤⑥	참보리빵 ①②⑥ 우유 ②	수리취떡 보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	1586.4/63.3	1699.8/67.5	1752.2/73.2	1570.9/69.9	1770.3/71.3	1722.3/72.8	
	21	22	23	24	25	26	
아침	백설기 보리차	쇠고기죽 ⑤⑥⑬ 무말랭이무침 ⑤⑥	바나나 호상요구르트 ②	쌀씨리얼+우유 ②	잔멸치주먹밥 ⑤ 우유 ⑤	미니와플 ①②⑥ 우유 ②	
점심	잡곡밥 두부전국찌개 ⑤⑨ 삼치구이 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑬ 닭가슴살미역국 ⑤⑥⑬ 군마두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은콩나물국 ⑤ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤⑥ 간장떡볶이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 매생이전 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 차돌박이된장찌개 ⑤⑥⑬ 두부강정 ⑤⑥⑫ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 훈합살맑은국 ⑩ 닭가슴살호두조림 ⑤⑥⑬⑭ 머릿대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	백미밥 배추들깨국 ⑤⑥ 쇠고기토마토조림 ⑤⑥⑬ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 건새우애호박국 ⑤⑥⑨ 돈채버섯볶음 ⑤⑩⑫ 탕평채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 시금치된장국 ⑤⑥ 매추리알계첩조림 ①⑤⑥⑫ 옥수수채소전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩ 닭고기간장조림 ⑤⑥⑬ 돌나물사과무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 어묵탕 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 당면채소볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 크림소프 ②⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드(마요네즈) ①⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 만두국 ⑤⑥⑩ 어루채소볶음 ⑤⑥ 김말이튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	크로와상샌드위치 ① ②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	배 우유 ②	단팥빵 ①②⑥	옥수수채소전 보리차 ①⑤⑥	꿀떡 우유 ②	삶은달걀 오미자차	
열량(kcal)/단백질(g)	1598.2/60	1711/69.3	1721.2/66.4	1705.1/74.2	1813/63	1903.7/63.7	
	28	29	30				
아침	노란시루떡 ⑤ 동글레차	닭죽 ⑬ 배추김치 ⑨	모닝빵+딸기잼 ①②⑥ 과채주스				
점심	백미밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 아욱나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장주꾸미달걀밥 ⑤⑥ 순두부백탕 ①⑤ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자된장찌개 ⑤⑥ 토마토스탈감볶음 ①⑤⑫ 부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
저녁	잡곡밥 미니우동 ⑤⑥ 해물완자전 ⑤ 양송이버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 떡국떡미역국 ⑤⑥ 순살가지미찜 ⑤⑥ 노도리떡볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 김비탕 ⑬ 콩나물무침 ⑤⑥ 물냉면튀김 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨				
간식	잼샌드위치 ①②⑥ 우유 ②	사과 호상요구르트 ②	찜감자 우유 ②				
열량(kcal)/단백질(g)	1614.3/68	1678.2/71.8	1734.5/59.9				

<식품알레르기 유발물질 표기>

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