

· — · { 노원구 } · — ·

11월 건강식단



어린이 · 청소년



2026년 11월 일반형(초등학생)

	일 1	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6	토 7
아침	김가루주먹밥 ⑤⑥	게살죽 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	감자샐러드 샌드위치 ①⑤ 우유 ②	들깨죽 배추김치 ⑨	참치마요주먹밥 ①⑤	크루아상샌드위치① ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 과채주스	밤식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
점심	백미밥 홍합살맑은국 ⑩ 버섯탕수 ⑤⑥ 돼지고기채소조림 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	잔국밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기무침 ⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치 ⑨	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 물만두튀김 ⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨	차조밥 해물짬뽕국 ⑤⑥⑨⑩⑫ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑩⑫ 감자채당근볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 매생이국 ⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑩ 가지무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	잔국밥 아욱국 ⑤⑥ 두부부침 ①⑤⑥ 도라지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 감자된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 단호박구이 배추김치 ⑨
저녁	참쌀현미밥 미소된장국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 탕평채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 조랭이떡국 크림새우 ①⑤⑥ 얼갈이무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	기장밥 콩나물국 ⑤ 치즈간장닭갈비 ②⑤⑥⑬ 무초절임 배추김치 ⑨	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태국 ⑤⑥ 치즈오믈렛 ①②⑤ 과일샐러드(요거트) ②⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 수제비 ⑥⑩ 닭봉구이 ⑤⑬ 새송이버섯조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 유부숙가래우육 ⑤ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 우영볶음 ⑤⑥ 각두기 ⑨
간식	꿀 호상요구르트②	치즈스틱 ①②⑤⑥ 배	절편 유자차	간장비빔국수 ⑤⑥	키스타라 ①②⑥ 우유 ②	청포도 호상요구르트②	백설기 매실차
열량(kcal)/단백질(g)	1451.6/63.0	1504.0/53.7	1558.6/62.7	1472.5/65.3	1525.5/60.3	1589.4/57.3	1693.4/55.2
	8	9	10	11	12	13	14
아침	치즈주먹밥 ②⑤	버섯죽 배추김치 ⑨	모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥ 우유 ②	흑임자죽 배추김치 ⑨	후리가케주먹밥⑤	바나나팬케이크①②⑥ 우유 ②	참치채소죽 배추김치 ⑨
점심	흑미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧ 각두기 ⑨	잔국밥 어묵국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 브로콜리볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 뼈없는돈육겉옷감자탕 ⑤⑥⑩ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 부추사과무침 배추김치 ⑨	기장밥 애호박새우전국 ⑨ 소고기완자전 ①⑤⑥⑩ 참나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 오징어우육 ⑤⑥⑦ 두부탕수 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 각두기 ⑨	잔국밥 미니우육 ⑤⑥ 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 고춧가루나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 시금치맑은국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 양배추소절임 각두기 ⑨
저녁	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 숙주나물 각두기 ⑨	채소볶음밥 ⑤⑥ 김치국 ⑨ 오리조물럭 ⑤⑥ 숙주나물 근대된장나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨	수수밥 콩나물국 ⑤ 코다리조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑨	차조밥 청국장찌개 ⑤ 치즈달걀말이 ①②⑤ 파프리카장채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청경채맑은국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑥⑬ 우나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 실파장국 ⑤⑥ 대구영장조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치 ⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥ 시금치맑은국 ⑤⑥ 달걀우라이 ①⑤ 감자샐러드 배추김치 ⑨
간식	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	꿀호떡 ①②⑤⑥ 우유 ②	쌀강정 ⑤⑥ 수정과	단감 호상요구르트②	치즈케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	떡볶이 ⑤⑥ 보리차	마핀 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1635.0/58.8	1496.6/53.2	1573.9/80.6	1381.4/48.8	1448.0/51	1474.7/58.7	1423.4/60
	15	16	17	18	19	20	21
아침	김치주먹밥 ⑤⑨	브로콜리죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	근대죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	치즈주먹밥 ②⑤	달걀토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	햄채소주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭
점심	차조밥 다시마양파국 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑬ 폴면채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잔국밥 동태살우육국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 고시리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 육개장 ⑤⑥⑬ 새우채소전 ⑤⑥⑨ 시금치나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨	기장밥 복어국 ⑤⑥ 두부달걀부침 ①⑤⑥ 갯잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 애호박맑은국 ⑤ 인연스구이 ⑤⑥ 청경채된장무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	참쌀현미밥 강된장찌개 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 부추무침 배추김치 ⑨	흑미밥 가쓰오장국 ⑤⑥ 두부데리야끼소스구이 ⑤⑥ 양배추샐러드(참깨) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	수수밥 홍합탕 ⑩ 연두부+양념장 ⑤⑥ 단호박조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 단배추나물 각두기 ⑨	잔국밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭가슴살숙주무침 ⑥⑬⑭ 궁채나물볶음 ⑤⑩⑮ 각두기 ⑨	수수밥 시래기된장국 ⑤⑥ 문제오리볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드(유자청) 각두기 ⑨	참치김치볶음밥 ⑤⑨ 유부맑은국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 브로콜리된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잔국밥 새알심미장국 ⑤⑥ 간장삼겹살 ⑤⑥⑬ 하얀무생채 배추김치 ⑨
간식	키위 호상요구르트②	롤빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	가래떡구이+조청 강북-청불차	슈크림빵 ①②⑥ 우유 ②	단호박크림리조또 ②	으깬고구마버블 과채주스	바나나 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1571.5/49.5	1431.2/62.4	1445.6/56	1431.7/51	1404.6/48	1414.3/57.1	1439.8/43.5
	22	23	24	25	26	27	28
아침	양송이소프 ②⑥ 크루통 ①②⑤⑥	새우살채소죽 ⑨ 배추김치 ⑨	우영주먹밥 ⑤⑥	치즈고구마죽 ② 배추김치 ⑨	모닝빵샌드위치 ①② ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우유 ②	채소짬뽕 ⑥ 우유 ②	건새우주먹밥 ⑨
점심	백미밥 콩나물국 ⑤⑨ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 어니언링 ⑤ 각두기 ⑨	두부소보로비빔밥 ①⑤⑥ 우동국물 ⑤⑥ 오징어숙회+유자소스 ⑦ 더덕무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 돈육김치두루치기 ⑤⑥⑨⑩ 가지양파볶음 ⑤⑥ 각두기 ⑨	백미밥 시래기국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 아욱무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 두부전골 ⑤⑥ 해물완자전 ⑤⑨ 토란줄기나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦ 연근튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	기장밥 달걀탕 ① 쇠고기복합 ②⑤⑥⑫⑬ 모든버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 닭가죽 ⑥⑬ 동그랑땡 ⑤⑥⑩⑫⑬ 모듬버섯나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨	수수밥 사골짜국 ⑩ 가지미구이 ⑤⑥ 콩나물장채 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 미역국 ⑤⑥ 미트볼구이 ⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드(키위)①⑤ 각두기 ⑨	차조밥 바지락맑은국 ⑩ 짜장닭볶음 ⑤⑥⑩⑬ 부추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장 각두기 ⑨	백미밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 치즈달걀말이 ①②⑤ 우영무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨
간식	천혜향 호상요구르트②	단팥빵 ①②⑥ 우유 ②	피자빵 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유 ②	과배기 ①②⑤⑥ 우유 ②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	노란시루떡 식혜	샤인머스켓 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1582.6/56.3	1405.1/59.2	1457.8/59.1	1483.1/49.8	1515.2/61.8	1526.3/59.8	1453.5/58.8
	29	30	<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) ⑲차 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
아침	쇠고기주먹밥 ⑤⑩	단호박죽 배추김치 ⑨					
점심	잔국밥 들깨주제비 ⑥ 두부강정 ⑤⑥⑩ 참나물구이 배추김치 ⑨	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 돼지고기복합 ⑤⑩⑫ 과일샐러드①⑤⑫ 배추김치 ⑨					
저녁	백미밥 미역국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	참쌀현미밥 들깨국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치 ⑨					
간식	사과 호상요구르트②	크림빵 ①②⑥ 우유 ②					
열량(kcal)/단백질(g)	1456.1/54.3	1494.6/51.8					

2026년 11월 일반형(중고등학생)

	일 1	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6	토 7
아침	김가루주먹밥 ⑤⑥	게살죽 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	감자샐러드 샌드위치 ①⑤ 우유 ②	들깨죽 배추김치 ⑨	참치마요주먹밥 ①⑤	크루아상샌드위치① ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 과채주스	밤식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
점심	백미밥 홍합살맑은국 ⑩ 버섯탕수 ⑤⑥ 돼지고기채소조림 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	잔국밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기무침 ⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치 ⑨	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 물만두튀김 ⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치 ⑨	차조밥 해물짬뽕국 ⑤⑥⑨⑫⑮ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑩⑫ 감자채당근볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 매생이국 ⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑩ 가지무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	잔국밥 아욱국 ⑤⑥ 두부부침 ①⑤⑥ 도라지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 감자된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 단호박구이 배추김치 ⑨
저녁	참쌀현미밥 미소된장국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 탕평채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 조랭이떡국 크림새우 ①⑤⑥ 얼갈이무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	기장밥 콩나물국 ⑤ 치즈간장닭갈비 ②⑤⑥⑮ 무초절임 배추김치 ⑨	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 황태국 ⑤⑥ 치즈오믈렛 ①②⑤ 과일샐러드(요거트) ②⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 수제비 ⑥⑩ 닭봉구이 ⑤⑮ 새송이버섯조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 유부숙감은국 ⑤ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 우영볶음 ⑤⑥ 각두기 ⑨
간식	꿀 호상요구르트②	치즈스틱 ①②⑤⑥ 배	절편 유자차	간장비빔국수 ⑤⑥	키스타라 ①②⑥ 우유 ②	청포도 호상요구르트②	백설기 매실차
열량(kcal)/단백질(g)	1612.4/71.6	1827.3/67.8	1862/77.7	1790/83.3	1814.6/74.5	1911.6/70.9	2040.7/68
	8	9	10	11	12	13	14
아침	치즈주먹밥 ②⑤	버섯죽 배추김치 ⑨	모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥ 우유 ②	흑임자죽 배추김치 ⑨	후리가케주먹밥⑤	바나나팬케이크①②⑥ 우유 ②	참치채소죽 배추김치 ⑨
점심	흑미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧ 각두기 ⑨	잔국밥 어묵국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 브로콜리볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 뼈없는돈육겉옷감자탕 ⑤⑥⑩ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑮ 부추사과무침 배추김치 ⑨	기장밥 애호박새우전국 ⑨ 소고기완자전 ①⑤⑥⑩ 참나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑦ 두부탕수 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 각두기 ⑨	잔국밥 미니우동 ⑤⑥ 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 고춧가루나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 우거지된장국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑮ 양배추소절임 각두기 ⑨
저녁	백미밥 부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑮ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 숙주나물 각두기 ⑨	채소볶음밥 ⑤⑥ 김치국 ⑨ 오리조물럭 ⑤⑥ 숙주나물 근대된장나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨	수수밥 콩나물국 ⑤ 코다리조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑨	차조밥 청국장찌개 ⑤ 치즈달걀말이 ①②⑤ 파프리카장채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청경채맑은국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑥⑮ 우나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 실파장국 ⑤⑥ 대구연장조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치 ⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥ 시금치맑은국 달걀후라이 ①⑤ 감자샐러드 배추김치 ⑨
간식	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	꿀호떡 ①②⑤⑥ 우유 ②	쌀강정 ⑤⑥ 수정과	단감 호상요구르트②	치즈케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	떡볶이 ⑤⑥ 보리차	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1959.3/72.7	1856.5/66.8	1882.8/101.3	1641.2/59.7	1713/62.3	1747.1/72.4	1760.5/75.6
	15	16	17	18	19	20	21
아침	김치주먹밥 ⑤⑨	브로콜리죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	근대죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	치즈주먹밥 ②⑤	달걀토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	햄채소주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯
점심	차조밥 다시마양파국 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑮ 폴면채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잔국밥 동태살무국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 고시리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 육개장 ⑤⑥⑩ 새우채소전 ⑤⑥⑨ 시금치나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨	기장밥 복어국 ⑤⑥ 두부달걀부침 ①⑤⑥ 갯잎지 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 애호박맑은국 ⑤ 인연스구이 ⑤⑥ 청경채된장무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	참쌀현미밥 강된장찌개 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮ 부추무침 배추김치 ⑨	흑미밥 가쓰오장국 ⑤⑥ 두부데리야끼소스구이 ⑤⑥ 양배추샐러드(참깨) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	수수밥 홍합탕 ⑩ 연두부+양념장 ⑤⑥ 단호박조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 사과어묵볶음 ⑤⑥ 단배추나물 각두기 ⑨	잔국밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭가슴살주무침 ⑥⑮⑮ 궁채나물볶음 ⑤⑩⑮ 각두기 ⑨	수수밥 시래기된장국 ⑤⑥ 문제오리볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 건새우아욱국 ⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드(유자청) 각두기 ⑨	참치김치볶음밥 ⑤⑨ 유부맑은국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 브로콜리된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잔국밥 새알심미장국 ⑤⑥ 간장닭강정 ⑤⑥⑮ 하얀무생채 배추김치 ⑨
간식	키위 호상요구르트②	롤빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	가래떡구이+조청 강북-청국장	슈크림빵 ①②⑥ 우유 ②	단호박크림리조트 ②	으깬고구마버백 과채주스	바나나 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1892.1/60.6	1770.1/78.8	1712.9/69	1694.4/62.3	1696.6/60.3	1749.1/71.8	1717.9/52.8
	22	23	24	25	26	27	28
아침	양송이소프 ②⑥ 크루통 ①②⑤⑥	새우살채소죽 ⑨ 배추김치 ⑨	우영주먹밥 ⑤⑥	치즈고구마죽 ② 배추김치 ⑨	모닝빵샌드위치 ①② ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우유 ②	채소짬뽕 ⑥ 우유 ②	건새우주먹밥 ⑨
점심	백미밥 콩나물국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 어니언링 ⑤ 각두기 ⑨	두부소보로비빔밥 ①⑤⑥ 우동국물 ⑤⑥ 오징어숙회+유자소스 ⑦ 더덕무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 돈육김치두루치기 ⑤⑥⑨⑩ 가지양파볶음 ⑤⑥ 각두기 ⑨	백미밥 시래기국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 아욱무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 두부전골 ⑤⑥ 해물완자전 ⑤⑨ 토란줄기나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦ 연근튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	기장밥 달걀탕 ① 쇠고기복합 ②⑤⑥⑫⑮ 모든버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 닭가죽 ⑥⑮ 동그랑땡 ⑤⑥⑩⑮⑮ 모듬버섯나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨	수수밥 사골짜국 ⑩ 가지미구이 ⑤⑥ 콩나물장채 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 미역장국 ⑤⑥ 미트볼구이 ⑤⑥⑩⑮ 양상추샐러드(키위)①⑤ 각두기 ⑨	차조밥 바지락맑은국 ⑩ 짜장닭볶음 ⑤⑥⑩⑮ 부추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장 ⑤⑥ 각두기 ⑨	백미밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 치즈달걀말이 ①②⑤ 우영무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨
간식	천혜향 호상요구르트②	단팥빵 ①②⑥ 우유 ②	피자빵 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 우유 ②	과배기 ①②⑤⑥ 우유 ②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮ 우유 ②	노란시루떡 식혜	샤인머스켓 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1931.7/71.2	1736.2/74.6	1729.5/73.1	1822.2/61.9	1801/76.6	1820.1/74	1703.3/71.2
	29	30	<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) ⑲착 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
아침	쇠고기주먹밥 ⑤⑩	단호박죽 배추김치 ⑨					
점심	잔국밥 들깨주제비 ⑥ 두부강정 ⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치 ⑨	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 돼지고기복합 ⑤⑩⑫ 과일샐러드①⑤⑫ 배추김치 ⑨					
저녁	백미밥 미역국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	참쌀현미밥 들깨국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치 ⑨					
간식	사과 호상요구르트②	크림빵 ①②⑥ 우유 ②					
열량(kcal)/단백질(g)	1706.3/65.8	1774.5/63.4					