

· — · { 노원구 } · — ·

4월 건강식단

☆ **어르신** ✨



4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-03-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 유채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 낙지볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀탕⑤ 삼치감자조림⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 비름나물무침 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 단호박죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &매실차
1952	82g						
2일		백미밥 황태채뭇국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 숙갓두부무침⑤⑥ 도시락김 배추김치⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 양상추샐러드/키위D①⑤ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 훈제오리채소무침⑤⑥ 팽이버섯파프리카볶음⑤⑥ 미나리무생채 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑩ 석: 두부채소죽⑤	오전	사과
에너지	단백질					오후	백설기 &두유⑤
1992	80g						
3일		백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑤⑩⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 취나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 가지마카레구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 들깨버섯죽	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	찐빵⑤⑥ &동글레차
1780	80g						
4일		백미밥 바지락살맑은국⑮ 두부양념조림⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 숙주나물 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 조갯살채소죽⑮	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	크래커 &녹차
1844	92g						
5일 (청명)		백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 채소달걀찜① 도라지오이무침⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩ 마카로니콘샐러드①⑤ 돌나물초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달래된장찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 양념쌈짓지⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 소고기콩나물죽⑤⑩	오전	바나나
에너지	단백질					오후	카스테라①②⑥ &우유②
1947	84g						
6일 (한식)		백미밥 두부새우전국⑤⑨ 닭살채소무침⑤⑥⑮ 뱅어포구이⑤ 오복지무침 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 맛살팽이버섯전①⑤⑥⑧ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 돈뭉적구이⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧	오전	참외
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &요구르트②
1894	94g						
7일		백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 소세지야채볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 숙갓두부무침⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑩ 고갈비구이⑤⑥⑦ 미니새송이버섯볶음⑤ 봄동나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑩ 석: 흑임자죽	오전	마가린②⑤⑥
에너지	단백질					오후	물만두찜 ⑤⑥⑩ &동글레차
1960	77g						

4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지

급식관리지원센터

발행일 : 2026-03-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥ 죽순채피망볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살고구마조림⑤⑥⑬ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 청경채겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 잔멸치채소죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	약밥⑤⑥ &녹차
1818	80g						
9일		백미밥 소고기묵국⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 진미채볶음⑤⑥⑦ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침 깍두기⑨ 사과주스	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 훈제오리구이/머스타드S 실곤약채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	딸기
에너지	단백질					오후	무지개떡 &두유⑤
1929	71g						
10일		백미밥 애호박맑은국⑤ 참치김치볶음⑤⑨ 온두부찜⑤ 머위대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭개장⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 어항가지볶음⑤⑥⑧ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 닭살채소죽⑬	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	모닝빵 ①②⑤⑥ &보리차
1933	88g						
11일		백미밥 유채된장국⑤⑥ 닭살채소무침⑤⑥⑬ 표고곤약조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 유부어묵우동⑤⑥ 찐만두/양념장⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 홍합살맑은국⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 베이컨브로콜리볶음⑤⑩ 얼갈이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 두부브로콜리죽⑤ 석: 홍합살채소죽⑩	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &결명자차
1857	70g						
12일		백미밥 감자양파국⑤⑥ 섭산적⑤⑥⑬ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 비름나물 배추김치⑨	잡곡밥 사골우거짓국⑤⑥⑬ 고등어무조림⑤⑥⑦ 맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧ 돌나물초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 탕평채⑤⑥ 오이달래무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 맛살채소죽①⑤⑥⑧ 석: 들깨버섯죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	과배기 ①②⑤⑥ &두유②
1864	80g						
13일		백미밥 콩나물김치국⑤⑨ 두부양념조림⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 숙갓나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 미나리무생채 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순대채소볶음⑤⑥ 연근튀김/양념장⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 콩비지죽⑤⑥	오전	바나나
에너지	단백질					오후	카스타드 &요구르트②
1962	68g						
14일		백미밥 달래된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 갯잎순나물 깍두기⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 천사채샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑬ 석: 단호박죽	오전	맛가류②⑤⑥
에너지	단백질					오후	찐고구마 &녹차
1999	71g						



노원구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-03-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
15일		백미밥 북엇국⑤⑥ 채소달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 연두부찜/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 고추잡채/꽃빵⑤⑩⑮⑯ 어묵조림⑤⑥ 유채나물 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 연두부채소죽⑤⑥	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	약과①②⑤⑥ &동글레차
1949	78g						
kcal							
16일		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 김가루쪽파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑫⑬⑭ 등심돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추토마토샐러드 /참깨D①⑤⑥⑫ 오이피클 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동태엿장조림⑤⑥ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 맛살채소죽①⑤⑥⑧ 석: 닭살브로콜리죽⑮	오전	사과
에너지	단백질					오후	증편 &두유⑤
1961	75g						
kcal							
17일		백미밥 달걀찜국① 돈장조림⑤⑥⑩⑫ 잔멸치파리고추볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 우렁강된장찌개⑤⑥⑩ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑫⑬ 올방개목무침⑤⑥ 얼갈이겉절이 깍두기⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 춘천닭갈비⑤⑥⑫ 감자채카레볶음⑤⑥ 치커리양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 홍합살채소죽⑩	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	마요네즈①②⑥ &수정과
1973	99g						
kcal							
18일		백미밥 애호박맑은국⑤ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 부들어묵조림⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑫ 채소달걀말이①⑤ 팽이버섯피망볶음⑤ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈삼겹수육⑤⑥⑩ 알배기배추/쌈장⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 단호박죽	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	약과①②⑤⑥ &옥수수차
1880	93g						
kcal							
19일		백미밥 다시마감작국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 닭칼국수⑥⑫ 해물부추전①⑤⑥⑫⑬⑭ 오이양파무침 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 콩나물국⑤ 오리주물럭⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기콩나물죽⑤⑥ 석: 닭살채소죽⑮	오전	토마토⑫
에너지	단백질					오후	카스테라 ①②⑥ &우유②
1792	72g						
kcal							
20일 (곡우)		백미밥 바지락맑은국⑫ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑤⑫ 쥐어채무침⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 버섯들깨국⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 청포묵무침⑤⑥ 유채나물 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 브로콜리달걀볶음①⑤ 얼무된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살브로콜리죽① 석: 들깨버섯죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &요구르트②
2000	91g						
kcal							
21일		백미밥 소고기뭇국⑫ 임연수양념찜⑤⑥ 시금치두부무침⑤ 도라지볶음 배추김치⑨	곤드레나물밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 치킨너겟/머스터드①②⑤⑥⑫⑬ 꽃맛살마요샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 사과주스	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육목찜⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑨ 참나물무침 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 유부채소죽⑤	오전	마가리트②⑤⑥
에너지	단백질					오후	단호박꿀찜 &동글레차
1931	80g						
kcal							



노원구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-03-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
22일		백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 무생채 배추김치⑨	버섯영양밥⑤⑥ 숙된장국⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤⑫ 양념깻잎⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑩ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑩ 석: 흑임자죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	카스타드 &유자차
1979	81g						
kcal							
23일		백미밥1/2 김가루떡국 닭살채소무침⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 콩나물삼색채⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 잔멸치채소죽	오전	딸기
에너지	단백질					오후	백설기 &우유②
1865	92g						
kcal							
24일		백미밥 동태숙각국 두부양념조림⑤⑥ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 제육팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리부추무침 옥수수채소전①⑤⑥ 비트무초절임 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	꿀호떡(빵) ①②⑤⑥ &녹차
1988	95g						
kcal							
25일		백미밥 바지락맑은국⑩ 섭산적구이⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥2/3 감자수제비국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박고추장찌개⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 비름나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑩ 석: 달걀채소죽①	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	크래커 &매실차
1968	90g						
kcal							
26일		백미밥 황태콩나물국⑤ 닭살장조림⑤⑥⑮ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동된장국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ 잔멸치파리고추볶음⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨	백미밥 순두부찌개①⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 맛살곤약조림①⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧	오전	오렌지
에너지	단백질					오후	모닝빵 ①②⑤⑥ &우유②
1832	93g						
kcal							
27일		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 어묵조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 짬뽕국⑤⑥⑦⑩ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 근대된장국⑤⑥ 주꾸미삼겹살볶음⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 새우살채소죽⑨	오전	사과
에너지	단백질					오후	땅콩샌드 ①②④⑤⑥ &보리차
1976	81g						
kcal							
28일		백미밥 두부새우전국⑤⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑮ 도라지무침⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 맑은감자국⑤⑥ 동태무조림⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 돌나물초무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑮ 석: 두부채소죽⑤	오전	맛가류②⑤⑥
에너지	단백질					오후	물만두찜 ⑤⑥⑩⑫⑮ &동굴레차
1803	85g						
kcal							

4월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-03-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
29일		백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 비엔나케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유채된장국⑤⑥ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 가자미양념찜⑤⑥ 브로콜리무침 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 단호박죽 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	크래커 &대추차
1855	84g						
30일		백미밥 콩나물김치국⑤⑨ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 두부숙갓무침⑤ 건파래자반 깍두기⑨	산채비빔밥⑤⑥⑯ /달걀후라이①⑤ 팽이장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 단호박샐러드①④⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 감자양파국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 궁채들깨볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기콩나물죽⑤⑯ 석: 달걀버섯죽①	오전	바나나
에너지	단백질					오후	무지개떡 &우유②
1980	87g						
특식				<절기메뉴> 청명(약밥) 곡우(우전차) 한식(썩떡, 화전)			

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	배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루			
								절인배추	한우		
	수산물 (고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 미꾸라지 등)			어·육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품)							
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스			
					00고기(00산) / 00고기(00산)	00고기(00산) / 00고기(00산)	00고기(00산) / 00고기(00산)	00고기(00산) / 00고기(00산)			

- ※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로, 잡곡밥은 백미밥으로 변경 가능합니다.
- ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.