

· — · { 노원구 } · — ·

4월 건강식단



어린이 · 청소년



2026년 4월 일반형(초등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
아침				들깨수제비 ⑥ 배추김치 ⑨	호빵 ⑥ 우유 ②	쇠고기주먹밥 ⑤⑩ 과채수스	카스텔라 ①②⑥ 우유 ②
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) ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			흑미밥 김치국 ⑨ 가지미역냉면 ⑤⑥ 브로콜리달걀볶음 ①⑤ 각두기 ⑨	치즈달걀볶음밥 잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 버섯맑은국 ⑤⑥ 완자전 ⑤⑥⑩⑪⑫ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 달걀떡국 ⑤⑥ 돼지고기고추장볶음 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 달걀떡국 ① 훈제오리피망볶음 ⑤ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁				백미밥 크림스프 ②⑤⑥⑪⑫ 돈가스 ①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 아욱된장국 ⑤⑥ 가지미구이 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	보리밥 닭가슴살 ⑤⑥⑪ 메추리알브로콜리볶음 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주맑은국 삼치엿장국 ⑤⑥ 우영볶음 ⑤⑥ 각두기 ⑨
간식				씨앗호떡 ④⑤⑥ 우유 ②	밥새우주먹밥 ⑤⑨ 유자차	썩떡 우유 ②	꼬마김밥 ⑤⑬ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)				1538.9/58.2	1457.7/61	1351.7/51.7	1489.9/63.1
	5	6	7	8	9	10	11
아침	옥수수죽 비트무초절임	쌀씨리얼+우유 ②	달걀채소죽 ① 무말랭이무침 ⑤⑥	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	딸기 우유 ②	우영주먹밥 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소보루빵 ①②④⑥ 우유 ②
점심	차조밥 감자된장국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑫ 숙감두부무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	주꾸미미나리볶음밥 ⑤⑥ 순두부백탕 ①⑤ 건새우채소볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨ 호상요구르트 ②	흑미밥 목살김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 가지미구이 ⑤⑥ 연근유자청무침 각두기 ⑨	수수밥 두부김치국 ⑤⑥ 닭가슴살브로콜리볶음 ⑤⑥⑪ 돌나물흑미자샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 해물볶음우동 ⑤⑥⑦⑩ 애호박전국 ⑤⑥ 도라지오이무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	차조밥 감자맑은국 ⑤⑥ 닭가슴살소스볶음 ⑤⑥⑪ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 조갯살부추국 ⑩ 떡갈비전국 ⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨
저녁	기장밥 어묵떡국 ⑤⑥ 돼지고기잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 미니새송이버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	차조밥 쇠고기탕국 ⑤⑥ 왕새우튀김 ①⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 쇠고기묵국 ⑥ 주꾸미간장조림 ⑤⑥ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양송이된장국 ⑤⑥ 맛살채소전 ①⑤⑥⑧ 쇠고기탕평채 ⑤⑥⑫ 각두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤ 알감자조림 ⑤⑥ 양상추우자청샐러드 각두기 ⑨	흑미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 과일소스두부탕수 ⑤ 상추시금치무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	잡곡밥 달걀떡국 ① 오삼물고기 ⑤⑥⑩⑫ 시래기된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	롤케이크 ①②⑥ 우유 ②	수제바나나우유 ②	고구마맛탕 ⑤ 우유 ②	크림소스파게티 ②⑥⑩ 사과수스	파배기 ①②⑥ 우유 ②	햇케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	바람떡 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	1477.2/52.6	1444.5/67.6	1480.1/54.2	1579.9/54.9	1509.9/49.8	1342.1/47.2	1381.8/53.6
	12	13	14	15	16	17	18
아침	전복죽 ⑩ 배추김치 ⑨	다진유부주먹밥 ⑤⑥ 우유 ②	근대된장죽 ⑤⑥ 각두기 ⑨	크림빵 ①②⑥ 우유 ②	수리취떡 검은콩두유 ⑤	쌀씨리얼+우유 ②	롤빵 ①②⑥ 우유 ②
점심	기장밥 육개장 ⑤⑥⑫ 새우칠리소스볶음 ⑤⑥⑨⑫ 시금치나물무침 각두기 ⑨	백미밥(추가) 떡만둣국 ①⑤⑥⑩ 청로목미나리무침 ⑤⑥ 멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흰콩밥 ⑤ 황태김치국 ⑤⑨ 채소달걀찜 ① 건파래자반 각두기 ⑨	흑미밥 콩나물국 ⑤ 오리불고기 ⑤⑥ 오이당근파프리카스틱 배추김치 ⑨	쇠고기숙주덮밥 ⑤⑥ ⑫ 두부된장국 ⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 실파미소장국 ⑤⑥ 오징어튀김 ⑤⑥⑦ 떡볶이 ⑤⑥ 오이소박이	흑미밥 청경채맑은국 닭고기장독이 ⑤⑥⑪ 깻잎장아찌 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	수수밥 부추된장국 ⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑫ 땅콩조림 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 새우살맑은국 ⑨ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 냉이된장국 ⑤⑥ 만두탕수 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흰콩밥 ⑤ 환태국 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 건파래볶음 각두기 ⑨	차조밥 닭다리삼계탕 ⑤ 무말랭이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 방울토마토 ⑫	흑미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 훈제오리구이 감자채소구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 숙국 ⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 달래김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	치즈빵 ①②⑥ 우유 ②	오이비빔국수 ⑤⑥	순살 닭강정 ①⑤⑥⑫⑮ 우유 ②	무지개떡 오미자차	카스텔라 ①②⑥ 우유 ②	증편 보리차	수제감자피자 ①②⑤⑫
열량(kcal)/단백질(g)	1408.3/58.1	1508.2/62	1472.6/59.1	1439.6/52.2	1552.3/71.5	1531.9/47.9	1421.7/66.9
	19	20	21	22	23	24	25
아침	연두부죽 ⑥ 각두기 ⑨	소보루빵 ①②④⑥ 우유 ②	채소주먹밥 ⑥ 우유 ②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	감가루주먹밥 ⑤⑥ 우유 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	달걀토스트 ①②⑥ 우유 ②
점심	수수밥 건새우묵국 ⑤⑥⑨ 쇠고기호두조림 ⑤⑥⑫⑮ 브로콜리숙회(흑미자소스) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 팬이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어완자전 ①⑤⑥⑦ 각두기 ⑨	잡곡밥 시래기국 ⑤⑥ 닭살연근조림 ⑤⑥⑮ 무생채 배추김치 ⑨	팔밥 바지락미역국 ⑤⑥⑩ 메추리알볼어묵조림 ①⑤⑥ 깻잎들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥ 실파장국 ⑤⑥ 두부참치샐러드(들깨드레싱) ①②⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 근대맑은국 ⑤⑥ 두부양념 ⑤⑥⑫ 과일샐러드(요거트드레싱) ②⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 모듬버섯국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 땅콩우영조림 ④⑤⑥ 각두기 ⑨
저녁	흑미밥 닭가슴살 ⑤⑥⑮ 참치깻잎전 ①⑤⑥ 연두부전*양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑥ 너비아니구이 ⑤⑩⑫ 두부양배추채전 ①⑤ 각두기 ⑨	백미밥 백짬뽕국 ⑤⑦⑩ 팬이버섯전 ①⑤ 견과류실치볶음 ⑤⑥⑫ 각두기 ⑨	기장밥 우렁이두부된장국 ⑤⑥ 닭가슴살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮ 상추부추무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	팔밥 볼어묵국 ⑤⑥⑧ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑫ 가지양념무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 청경채된장국 ⑤⑥ 닭가슴살채소볶음 ⑤⑥⑮ 배추게맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 각두기 ⑨	흑미밥 감자양파국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 들깨무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	약식 우유 ②	쫄면채소무침 ⑤⑥	달걀비빔밥 ⑤⑥⑮	채소튀김 ⑤⑥ 매실차	두유미숫가루 ⑤ 미니약과 ①②⑤⑥	팔시루떡 우유 ②	크로와상샌드위치 ① ②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1522.9/66.8	1640.4/65.9	1524.8/65.6	1438.6/60.4	1578.3/58.9	1351.6/48.6	1578.5/56.7
	26	27	28	29	30		
아침	참치채소죽 배추김치 ⑨	쌀씨리얼+우유 ②	영양달걀 ⑮ 배추김치 ⑨	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	유부초밥 ⑤⑥ 보리차		
점심	기장밥 양배추된장국 ⑤⑥ 카레고등어구이 ⑥⑦ 검정콩조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	제육불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 복어미역국 ⑤⑥ 상추사과무침 ⑤⑥ 가지튀김 ①⑤⑥ 각두기 ⑨	알리오올리오스파게티 ②⑥ 크림스프 ②⑥ 함박스테이크 ⑤⑥ ①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드(오리엔탈드 드레싱) ⑤⑥ 각두기 ⑨	수수밥 냉이된장국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 단호박견과류찜 ④⑫⑮ 배추김치 ⑨	달걀파볶음밥 ①⑤ 건새우묵국 ⑤⑥⑨ 청경채볶음 ⑤⑥ 양배추샐러드(레몬드레싱) 배추김치 ⑨		
저녁	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 조랭이떡소불고기 ⑤⑥⑫ 미역줄기당근볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 갈비탕 ⑥ 새우달걀찜 ①⑨ 알감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기양송이버섯 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨	백미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 오징어완자전 ①⑤⑥⑦ 감자채맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 각두기 ⑨	수수밥 달래된장국 ⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 숙주나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨		
간식	해물굴소스볶음밥 ⑤ ⑨⑦⑫	잔멸치주먹밥 ⑤ 매실차	찜감자 우유 ②	삶은달걀 ① 사과수스	숙설기 우유 ②		
열량(kcal)/단백질(g)	1427.1/66.9	1522.4/56.4	1325.5/60.1	1457.7/59.4	1677.2/59		

2026년 4월 일반형(중고등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
아침				들깨수제비 ⑥ 배추김치 ⑨	호빵 ⑥ 우유 ②	쇠고기주먹밥 ⑤⑩ 과채수스	카스텔라 ①②⑥ 우유 ②
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) ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			흑미밥 김치국 ⑨ 가지미양념찌 ⑤⑥ 브로콜리달걀볶음 ①⑤ 각두기 ⑨	치즈달걀비빔밥 ②⑤⑥⑮ 버섯맑은국 ⑤⑥ 완자전 ⑤⑥⑩⑮⑯ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기고추장볶음 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 달걀찜국 ① 훈제오리피망볶음 ⑤ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁				백미밥 크림스프 ②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 아욱된장국 ⑤⑥ 가지미구이 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	보리밥 닭개장 ⑤⑥⑮ 매추리알브로콜리볶음 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주맑은국 삼치엿장국 ⑤⑥ 우영볶음 ⑤⑥ 각두기 ⑨
간식				씨앗호떡 ④⑤⑥ 우유 ②	밥새우주먹밥 ⑤⑨ 유자차	썩떡 우유 ②	꼬마김밥 ⑤⑬ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)				1833.6/72	1806.4/77.1	1603.3/63.6	1771.1/72.8
	5	6	7	8	9	10	11
아침	옥수수죽 비트무초절임	쌀씨리얼+우유 ②	달걀채소죽 ① 무말랭이무침 ⑤⑥	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	딸기 우유 ②	우영주먹밥 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소보루빵 ①②④⑥ 우유 ②
점심	차조밥 감자된장국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 숙갓두부무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	주꾸미미나리볶음밥 ⑤⑥ 순두부백탕 ①⑤ 건새우채소볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨ 호상요구르트 ②	흑미밥 목살김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 가지미구이 ⑤⑥ 연근유자청무침 각두기 ⑨	수수밥 두부김치국 ⑤⑥ 닭가슴살브로콜리볶음 ⑤⑥⑮ 돌나물흑미자샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 해물볶음우동 ⑤⑥⑦⑯ 애호박전국 ⑨ 도라지오이무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	차조밥 감자맑은국 ⑤⑥ 닭가슴살골소스볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 조갯살부추국 ⑩ 떡갈비전국 ⑤⑥⑩⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨
저녁	기장밥 어묵떡국 ⑤⑥ 돼지고기잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 미니새송이버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	차조밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 왕새우튀김 ①⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 쇠고기맛국 ⑬ 주꾸미간장조림 ⑤⑥ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양송이된장국 ⑤⑥ 맛살채소전 ①⑤⑥⑧ 쇠고기탕평채 ⑤⑥⑬ 각두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑮ 알감자조림 ⑤⑥ 양상추우자청샐러드 각두기 ⑨	흑미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 과일소스두부탕수 ⑤ 상추시금치무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	잡곡밥 달걀찜국 ① 오삼물고기 ⑤⑥⑩⑫ 시래기된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	롤케이크 ①②⑥ 우유 ②	수제바나나우유 ②	고구마맛탕 ⑤ 우유 ②	크림소스파게티 ②⑥⑩ 사과수스	파배기 ①②⑥ 우유 ②	햇케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	바람떡 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	1755.9/64.6	1830.4/87.8	1775.1/67	1890.1/67.6	1832/60.3	1577.5/57.4	1755.7/67.2
	12	13	14	15	16	17	18
아침	전복죽 ⑯ 배추김치 ⑨	다진유부주먹밥 ⑤⑥ 우유 ②	근대된장죽 ⑤⑥ 각두기 ⑨	크림빵 ①②⑥ 우유 ②	수리취떡 검은콩두유 ⑤	쌀씨리얼+우유 ②	롤빵 ①②⑥ 우유 ②
점심	기장밥 육개장 ⑤⑥⑬ 새우칠리소스볶음 ⑤⑥⑨⑫ 시금치나물무침 각두기 ⑨	백미밥(추가) 떡만둣국 ①⑤⑥⑩ 청로목미나리무침 ⑤⑥ 멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흰콩밥 ⑤ 황태김치국 ⑤⑨ 채소달걀찜 ① 건파래자반 각두기 ⑨	흑미밥 콩나물국 ⑤ 오리불고기 ⑤⑥ 오이당근파프리카스틱 배추김치 ⑨	쇠고기숙주덮밥 ⑤⑥ ⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 실파미소장국 ⑤⑥ 오징어튀김 ⑤⑥⑫ 떡볶이 ⑤⑥ 오이소박이	흑미밥 청경채맑은국 닭고기장독이 ⑤⑥⑮ 깻잎장아찌 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	수수밥 부추된장국 ⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 땅콩조림 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 새우살맑은국 ⑨ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 냉이된장국 ⑤⑥ 만두탕수 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흰콩밥 ⑤ 환태국 ⑤⑥ 채소달걀말이 ①⑤ 건파래볶음 각두기 ⑨	차조밥 닭다리삼계탕 ⑮ 무말랭이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 방울토마토 ⑫	흑미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 훈제오리구이 감자채소구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 숙국 ⑤⑥ 돼지고기골소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 달래김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	치즈빵 ①②⑥ 우유 ②	오이비빔국수 ⑤⑥	순살 닭강정 ①⑤⑥⑫⑮ 우유 ②	무지개떡 오미자차	카스텔라 ①②⑥ 우유 ②	중편 보리차	수제감자피자 ①②⑤⑫
열량(kcal)/단백질(g)	1665.1/71.8	1873/78.4	1822.3/74.6	1782.4/65.4	1894/89.3	1866/60.4	1682.9/74.8
	19	20	21	22	23	24	25
아침	연두부죽 ⑥ 각두기 ⑨	소보로빵 ①②④⑥ 우유 ②	채소주먹밥 ⑥ 우유 ②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ 우유 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	달걀토스트 ①②⑥ 우유 ②
점심	수수밥 건새우묵국 ⑤⑥⑨ 쇠고기호두조림 ⑤⑥⑫⑮ 브로콜리숙회(흑미자소스) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 팬이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어완자전 ①⑤⑥⑫ 각두기 ⑨	잡곡밥 시래기국 ⑤⑥ 닭살연근조림 ⑤⑥⑮ 무생채 배추김치 ⑨	팔밥 바지락미역국 ⑤⑥⑩ 매추리알볼어묵조림 ①⑤⑥ 깻잎들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥ 실파장국 ⑤⑥ 두부참치샐러드(들깨드레싱) ①②⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 근대맑은국 ⑤⑥ 두부양념 ⑤⑥⑫ 과일샐러드(요거트드레싱) ②⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 모듬버섯국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 땅콩우영조림 ④⑤⑥ 각두기 ⑨
저녁	흑미밥 닭개장 ⑤⑥⑮ 참치깻잎전 ①⑤⑥ 연두부찜+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 바지락맑은국 ⑬ 너비아니구이 ⑤⑩⑬ 두부양배추채전 ①⑤ 각두기 ⑨	백미밥 백짬뽕국 ⑤⑦⑩ 팬이버섯전 ①⑤ 견과류실치볶음 ⑤⑥⑬ 각두기 ⑨	기장밥 우렁이두부된장국 ⑤⑥ 닭가슴살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮ 상추부추무침 ⑤⑥ 각두기 ⑨	팔밥 볼어묵국 ⑤⑥⑧ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑬ 가지양념무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 청경채된장국 ⑤⑥ 닭가슴살채소볶음 ⑤⑥⑮ 배추게맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 각두기 ⑨	흑미밥 감자양파국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 들깨무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	약식 우유 ②	쫄면채소무침 ⑤⑥	달걀비빔밥 ⑤⑥⑮	채소튀김 ⑤⑥ 매실차	두유미숫가루 ⑤ 미니약과 ①②⑤⑥	팔시루떡 우유 ②	크로와상샌드위치 ① ②⑤⑥⑩⑫ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1816.5/83.4	2043.8/83.5	1813.6/81.7	1781.1/76.3	2041.7/75.7	1588.6/59.2	1847.6/75.4
	26	27	28	29	30		
아침	참치채소죽 배추김치 ⑨	쌀씨리얼+우유 ②	영양달걀 ⑮ 배추김치 ⑨	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	유부초밥 ⑤⑥ 보리차		
점심	기장밥 양배추된장국 ⑤⑥ 카레고등어구이 ⑥⑦ 검정콩조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	제육불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 북어미역국 ⑤⑥ 상추사과무침 ⑤⑥ 가지튀김 ①⑤⑥ 각두기 ⑨	알리오올리오스파게티 ②⑥ 크림스프 ②⑥ 함박스테이크 ⑤⑥ ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드(오리엔탈드 드레싱) ⑤⑥ 각두기 ⑨	수수밥 냉이된장국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 단호박견과류찜 ④⑫⑯ 배추김치 ⑨	달걀파복음밥 ①⑤ 건새우묵국 ⑤⑥⑨ 청경채볶음 ⑤⑥ 양배추샐러드(레몬드레싱) 배추김치 ⑨		
저녁	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 조랭이떡소불고기 ⑤⑥⑬ 미역줄기당근볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 갈비탕 ⑩ 새우달걀찜 ①⑨ 알감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기양송이볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨	백미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 오징어완자전 ①⑤⑥⑫ 감자채와달걀볶음 ①⑤⑥⑧ 각두기 ⑨	수수밥 달래된장국 ⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 숙주나물 ⑤⑥ 각두기 ⑨		
간식	해물골소스볶음밥 ⑤ ⑨⑦⑮	잔멸치주먹밥 ⑤ 매실차	찜감자 우유 ②	삶은달걀 ① 사과수스	숙설기 우유 ②		
열량(kcal)/단백질(g)	1729.9/85.4	1933.3/73.1	1634.9/75.9	1726.7/73.5	2096.3/74.5		