



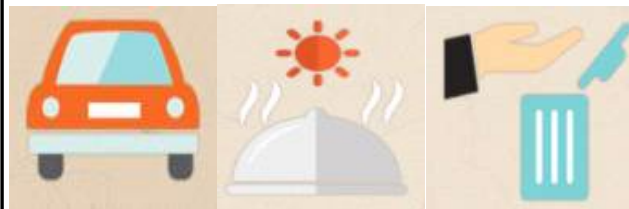
### ◆ 추석

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤\*대추\*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

### ◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

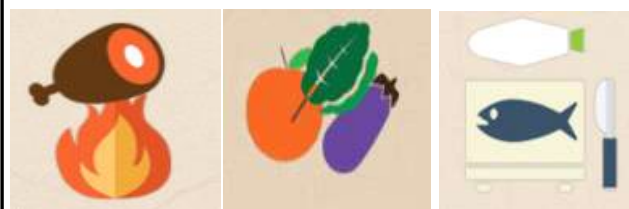
### ◆ 즐거운 한가위를 위한 식중독 예방



귀향(경)길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기

많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기

의심이 가는 음식물은 과감하게 버리기



음식은 충분히 익혀먹기 않기

채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기

익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

### 9월의 절기(추분)-9.22

추분은 밤과 낮의 시간이 같아집니다.

추수가 시작되고, 버섯\*고구마순 등 다양한 작물을 거두어들입니다. 고춧가루를 만들고 겨울 동안 먹을 양식들을 비축해 두는 것이 중요했습니다.



### 추석 음식 건강하게 즐기기

#### 1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

#### 2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)  
약 200kcal



완자전 (중, 5개)  
약 160kcal



잡채 (1접시)  
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)  
약 75kcal

✦ 기름 1작은술에 약 35kcal나 해요 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

#### 3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



단감 1개 100 kcal  
사과 1개 100 kcal



삼색나물(취나물, 도라지, 고사리)  
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

※1일 식이섬유 충분섭취량 = 12g/1000kcal

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음\*네이버 검색]


# 2020년 9월 식단표

일자	요일	조식	중식	석식
8/31	월		*친환경차수수밥 닭개장(1.13.15.) *시금치무침(5.6.) 천사채샐러드(1.5.6.13.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *포도-캠벨 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 719.5/38.1/276.3/6.2	*카레라이스(2.5.6.10.13.) *북어포계란국(1.5.13.) *가지볶음(5.6.) *브로콜리숙회(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *케이준샐러드(1.5.6.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1111/56.9/336.5/7.6
9/1	화	*쌀밥 *팽이버섯국(1.5.13.) *김쪽파무침 *오징어포볶음(5.6.13.17.) *두부고추장볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *믹스샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1033.5/70.1/378.4/8.6	영양잡곡밥(5.) *새알심미역국(1.5.6.9.10.13.) *얼갈이된장무침(5.6.) 펜네볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) *단호박함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *아오리사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.7/42/412.4/5.2	*쌀밥 *아욱된장국(5.6.13.) *비엔나 케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.16.) *오리주물럭(5.6.13.) *느타리호박볶음(5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 868.6/54.3/430.7/8.6
9/2	수	*쌀밥 *청국장찌개(5.9.13.) *달걀(1.5.6.13.15.) *고사리들깨볶음 *참나물전(1.2.5.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 913/48.9/231/7.9	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.) 유부장국(1.5.6.7.13.18.) *콩나물무침(5.) *계란말이(1.2.5.) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 812.7/42.2/384.7/7.2	*쌀밥 *꽃게탕(5.6.8.9.13.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) *노랑잡채만두(1.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 862.2/44.3/275.9/4.2
9/3	목	*쌀밥 *들깨버섯국(9.13.) *참나물된장무침(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 810.1/49.1/591.1/8.5	영양잡곡밥(5.) *호박알콩가루된장국(5.6.13.) *고등어고구마줄기조림(5.6.7.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *한우불고기(5.6.13.16.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.3/42.3/351.1/8.2	*감자수제비(1.5.6.13.18.) *공치김치조림(5.6.9.13.) *상추무침(5.6.13.) *순대채소볶음(5.6.10.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 854/46.3/409.4/9.1
9/4	금	*쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) *돌자반볶음(5.) *미역줄기볶음(5.) *햄부침(1.2.5.6.10.15.16.) *알타리김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 745/41.5/264/6.4	클로렐라밥 *부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.) 안동식짬뽕(1.5.6.13.15.) *근대된장무침(5.6.) *도시락김(13.) *깍두기(완)(9.13.) 계란빵(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.5/45.2/337.3/6.6	<div> <div>“1830 손 씻기 운동”</div> <div>(1일 8번 이상 30초 이상 손 씻기)</div> <div>             &gt; 밖에서 놀고 난 후              &gt; 화장실에 볼일을 본 후              &gt; 식사하기 전           </div> <div>1830 손씻기</div> </div>
9/7	월		검정약쌀밥 목살애호박찌개(5.6.9.10.13.) *멸치를 품은 두부조림(5.6.13.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *가지찜/양념장(5.6.) *배추김치(9.13.) 찰보리햇도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 802.3/43.7/447.6/6.4	*쌀밥 *떡국(1.5.6.13.16.) *고등어김치조림(5.6.7.9.13.) *숙주미나리무침 우리콩두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 995.1/45.7/245.2/6.7
9/8	화	*김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.16.) 유부장국(1.5.6.7.13.18.) *가지볶음(5.6.) *달걀샐러드(1.5.12.13.15.) *계란후라이(1.5.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1100.5/75.7/504.4/9.8	차조밥 *건새우아욱국(5.6.9.13.) *오징어오이생채(5.6.13.17.) *고추된장무침(5.6.) *콩나물제육볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *거봉 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 669.3/45.2/527.9/6.3	*쌀밥 *닭곰탕(13.15.) *돼지갈비찜(5.6.10.13.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *새우무침시래기지짐(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 913/56.3/331.3/5.9

9/9	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*돈육매추리알조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>*어묵김치볶음(1.5.6.9.13.)</li> <li>*치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>*열무김치(9.13.)</li> <li>흑임자깨죽(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1055.5/64.4/438.8/6.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*맑은콩나물국(5.13.)</li> <li>*크림파스타(1.2.5.6.10.)</li> <li>*진미채볶음(5.6.13.17.)</li> <li>*돈까스덮밥(1.2.5.6.7.10.12.13.18.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>연근칩그라뽀(1.2.5.6.9.13.16.18.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 866.8/44.8/314.9/5.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*근대된장국(5.6.9.13.)</li> <li>*고구마줄기볶음(5.6.)</li> <li>*참치김치볶음(5.6.9.18.)</li> <li>*해물파전(1.5.6.9.13.17.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 883.7/57.8/1400.5/9.1</li> </ul>
9/10	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*참치김치찌개(5.9.16.18.)</li> <li>*두부조림(5.6.13.)</li> <li>*부추무침(5.6.13.)</li> <li>*프랑크소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>*알타리김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 937.1/48.1/279.5/9.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥(5.)</li> <li>*쇠고기무국(13.16.)</li> <li>*갈치감자조림(5.6.13.)</li> <li>미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>미역오이초무침(5.6.13.)</li> <li>*알타리김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 768.8/41.8/277.4/5.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*짜장밥(2.5.6.10.13.)</li> <li>*실파계란국(1.13.)</li> <li>*콩나물무침(5.)</li> <li>*달볶음탕(5.6.13.15.)</li> <li>*햄부침(1.2.5.6.10.15.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 929.4/57.6/294.2/6.2</li> </ul>
9/11	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.)</li> <li>사과오이무침(5.6.13.)</li> <li>*새송이볶음(5.)</li> <li>*생선까스(1.2.5.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 772/55.8/354.7/6.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>클로렐라밥</li> <li>*순두부연포탕(5.18.)</li> <li>*햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.)</li> <li>*치킨까스와토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.18.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*제주감귤주스(5.13.)</li> <li>단호박고구마샐러드(1.2.5.6.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 772.6/30.9/168.9/7.5</li> </ul>	<p><b>건강한</b> <b>식</b>사는 알맞게 <b>생</b>활은 바르게 <b>활</b>동은 다양하게</p> 
9/14	월		<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경서리태파쇄밥(5.)</li> <li>*두부된장찌개(5.6.13.)</li> <li>*잔멸치볶음(4.5.6.13.)</li> <li>*오징어볶음/소면(5.6.13.17.)</li> <li>*계란말이(1.2.5.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>사과주스(13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 767.6/43.3/373.7/6.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*들깨버섯국(9.13.)</li> <li>*양송이소프(소)(2.5.6.13.16.)</li> <li>*숙주미나리무침</li> <li>*수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>*깍두기(완)(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 855.9/39.2/260.6/5.8</li> </ul>
9/15	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*연두부김치국(5.6.9.13.)</li> <li>쑥갓나물무침</li> <li>*프랑크소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>*열무김치(9.13.)</li> <li>*잼모닝빵(1.2.5.6.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 873.3/31.7/319.8/5.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경찰기장밥</li> <li>*복어포계란국(1.5.13.)</li> <li>*알감자조림(5.6.13.)</li> <li>*돼지고기사태찜(5.6.10.13.)</li> <li>*김쪽파무침</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*머스크메론</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 741.5/40.1/164.6/5.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>*양배추쌈-간장(5.6.)</li> <li>*시금치무침(5.6.)</li> <li>돈육불고기(5.6.10.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 824/50.3/302.1/6</li> </ul>
9/16	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*건새우미역국(9.13.)</li> <li>*오징어포볶음(5.6.13.17.)</li> <li>*삼치카레구이(2.5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*요구르트(요거타임)(2.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 724.4/48.1/490.6/5.7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*짜장밥(2.5.6.10.13.)</li> <li>해물짬뽕국(5.6.9.10.12.13.17.18.)</li> <li>찐왕만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>*돈등심탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*청경채무침(5.6.9.13.18.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 748.2/42.1/223.8/11.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*호박잎콩가루된장국(5.6.13.)</li> <li>*계란찜(1.2.5.6.9.13.)</li> <li>*가지볶음(5.6.)</li> <li>*무생채(9.13.)</li> <li>*두부김치두루치기(5.6.9.10.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 791.5/47.7/469.5/9.6</li> </ul>
9/17	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*복어콩나물국(1.5.13.)</li> <li>*감자조림(5.6.13.)</li> <li>*묵은지찜(1.5.6.9.13.15.)</li> <li>*파리고추멸치볶음(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 923.4/58/330.8/5.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영양잡곡밥(5.)</li> <li>*청국장찌개(5.9.13.)</li> <li>*코다리콩나물찜(5.6.10.13.)</li> <li>*깻잎순볶음(5.6.)</li> <li>*삼겹살오븐구이/파채(5.6.10.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 744.5/39.9/370.3/6.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*육개장(1.13.16.)</li> <li>*고등어무조림(5.6.7.13.)</li> <li>*상추무침(5.6.13.)</li> <li>*통살새우까스(1.2.5.6.9.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 855.1/47/286/6.8</li> </ul>



9/18	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*두부된장찌개(5.6.13.)</li> <li>*도라지생채(5.6.13.)</li> <li>간장버섯불고기(5.6.10.13.)</li> <li>*어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 812.3/45.6/294.8/6.5</li> </ul>	<p>클로렐라밥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*오징어무국(5.9.13.17.)</li> <li>*도토리묵무침(5.6.)</li> <li>*고구마스트링롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*배</li> <li>*김말이떡볶이순대(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 881.1/28.4/247.1/6.8</li> </ul>	
9/21	월		<p>영양잡곡밥(5.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*차돌된장순두부찌개(5.6.13.16.)</li> <li>*오리주물럭(5.6.13.)</li> <li>*고사리들깨볶음</li> <li>스크램블에그&amp;소시지(1.2.5.6.10.13.15.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*요구르트(요거타임)(2.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 808/43/272.5/7.4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.)</li> <li>닭안심카레볶음(1.2.5.6.13.15.16.)</li> <li>*비빔국수(1.5.6.13.)</li> <li>*부추치커리무침(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 929/52.9/348.4/6.8</li> </ul>
9/22	화	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*근대된장국(5.6.9.13.)</li> <li>*고등어무조림(5.6.7.13.)</li> <li>*참나물무침(5.6.13.)</li> <li>*새우들깨머위볶음(9.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 740.6/44.1/945.2/9.9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*친환경찰보리밥</li> <li>*감자수제비(1.5.6.13.18.)</li> <li>*매운돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>*오이부추무침(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*샐러드파스타(1.5.6.12.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 790.8/39.5/296.6/5.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*오징어무국(5.9.13.17.)</li> <li>*얼갈이된장무침(5.6.)</li> <li>*두부고추장볶음(5.6.10.13.)</li> <li>*떡볶이(1.5.6.12.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 791.2/42.4/421.4/5.4</li> </ul>
9/23	수	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*콩나물김치국(5.6.9.13.)</li> <li>*비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>*도토리묵무침(조식)(5.6.)</li> <li>*근대된장무침(5.6.)</li> <li>*깍두기(완)(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 704.7/28.4/176.2/4.2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>치킨데리야끼덮밥(1.5.6.13.15.)</li> <li>꼬치어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>돈육불고기(5.6.10.13.)</li> <li>*느타리호박볶음(5.)</li> <li>*두부구이/양념장(5.6.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 825.2/48.2/241/5.5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*새알심미역국(1.5.6.9.10.13.)</li> <li>계란장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.)</li> <li>명엽채볶음(1.5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1124.2/59/423.2/7.2</li> </ul>
9/24	목	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*계란찜(1.2.5.6.9.13.)</li> <li>*가지볶음(5.6.)</li> <li>*낙지볶음(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*아몬드시리얼/우유(2.5.6.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 868.5/38.3/307.9/8.3</li> </ul>	<p>영양잡곡밥(5.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*시금치된장국(5.6.13.)</li> <li>*달볶음탕(5.6.13.15.)</li> <li>돌자반볶음(5.)</li> <li>*삼치카레구이(2.5.6.13.)</li> <li>*깍두기(완)(9.13.)</li> <li>*골드파인애플</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 778/42.3/241.1/5.8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*돈육김치찌개(5.9.10.13.)</li> <li>연양식반달불고기(5.6.10.16.18.)</li> <li>사과오이무침(5.6.13.)</li> <li>*감자채볶음(2.5.6.10.15.16.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 697.6/36/258.1/5.7</li> </ul>
9/25	금	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*묵은지달걀찜(1.5.6.9.13.15.)</li> <li>건새우볶음(5.6.9.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>소고기채소죽(5.6.10.16.)</li> <li>*아이러브요거트(2.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 1021/52.1/1150.6/9</li> </ul>	<p>클로렐라밥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*김치감자탕(5.6.9.10.13.)</li> <li>*편육상추쌈(5.6.9.10.13.)</li> <li>*무말랭이장아찌(13.)</li> <li>*어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>*굴</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 747.7/39.4/263.4/13.3</li> </ul>	
9/28	월		<p>친환경찰현미밥</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*돈육김치찌개(5.9.10.13.)</li> <li>*삼치무조림(5.6.13.)</li> <li>연양식반달불고기&amp;어린잎(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>*참나물무침(5.6.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>우리밀콘치즈붕어빵(1.2.5.6.13.16.)</li> <li>*양념류(13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 742.9/39.4/246.9/5.6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*쌀밥</li> <li>*양송이스프(2.5.6.13.16.)</li> <li>*미나리무침</li> <li>*새우무청시래기지짐(5.6.9.13.)</li> <li>*수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>*배추김치(9.13.)</li> <li>* 에너지/단백질/칼슘/철분 846.9/41.2/291.7/6</li> </ul>

9/29	화	<div>*쌀밥</div> <div>*맑은콩나물국(5.13.)</div> <div>*쇠고기매추리알장조림(1.5.6.13.16.)</div> <div>*달걀두부부침(1.5.6.)</div> <div>*배추김치(9.13.)</div> <div>*아오리사과</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 755.6/39.3/280.2/7</div>	<div>영양잡곡밥(5.)</div> <div>*불낙찌개(5.13.16.)</div> <div>*조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.)</div> <div>*상추무침(5.6.13.)</div> <div>*깻잎완자전(1.2.5.6.10.12.15.16.)</div> <div>*배추김치(9.13.)</div> <div>*송편(5.13.)</div> <div>*양념류(13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철분 792/34.4/136.4/4.6</div>	
9/30	수	추석연휴		
■원산지정보				■알레르기정보
쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산	
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산	
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산	
미꾸라지	중국산	대구	국내산	
명태	러시아산	낙지	베트남	
■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				