

【2024년 10월 식단체획표】

<p>▶ 식재료 원산지 정보</p> <ul style="list-style-type: none"> 쌀, 잡곡 - 도내산 친환경 김치(배추, 고춧가루) - 국내산 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 - 국내산 식육가공품 - 국내산 삼치, 조기, 아귀, 고등어, 조기, 오징어, 바지락, 우렁 새우 - 국내산 또는 베트남 낙지 - 국내산 동태 - 러시아 <p>▶ 식단은 식품수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.</p>		<p>2 수다날 Wed</p> <p>10월 생일축하의 날</p> <p>친환경찰수수밥 전북미역국(5.6.18) 닭고기카레떡볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 썩갠팽이버섯무침(5.6) 배추김치(생김치)(9) 볶은김치(5.9.13) 생일치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.1/23.3/134.9/2.3</p>	<p>3 Thu</p> 	<p>4 Fri</p> <p>▶알레르기 유발식품 정보</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮담 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>
<p>7 Mon</p> <p>친환경보리쌀밥 팽이버섯애호박된장국(5.6) 감자채베이컨볶음(5.10) 도라지고추장불고기(5.6.10.13) 김구이 배추김치(생김치)(9) 임실치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.8/31.3/94.9/2.7</p>	<p>8 Tue</p> <p>친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 가지들깨볶음(5.9) 치킨가스/머스터드소스(1.2.5.6.13.15) 백김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.3/29.7/176.5/1.6</p>	<p>9 수다날 Wed</p> 	<p>10 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 꽃게해물된장찌개(5.6.8.9.17.18) 콩나물느타리무침(5) 고구마맛탕(5.13) 닭날개통마늘조림(5.6.13.15) 배추겉절이(13) 산양유요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/21.9/130.6/3.1</p>	<p>11 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 들깨순두부백탕(1.5.9.18) 감오징어브로콜리초회(5.6.13.17) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 석박지(9) 아몬드씨리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/37.6/178.8/4.3</p>
<p>14 Mon</p> <p>친환경보리쌀밥 시래기들깨장국(5.6) 돈육보쌈(5.6.10) 호두참나물무침(14) 배추김치(생김치)(9) 오이고추된장무침(5.6.13) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/30.8/132.0/3.5</p>	<p>15 Tue</p> <p>친환경우리통밀밥(6) 한우무국(5.16) 누들어묵떡볶이(1.5.6.13) 양송이오믈렛(1.2.5.10.12.13) 배추겉절이(13) 밀크쌀과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.9/26.7/79.2/3.0</p>	<p>16 수다날 Wed</p> <p>짜장면(5.6.10.13.16) 순두부달걀파국(1.5) 자몽단무지 폴키타랑수육(1.5.6.10.11.13) 총각김치(9) 임실딸기요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.1/21.8/205.1/5.7</p>	<p>17 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 섞어찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 친환경무겨자초절임(13) 감자치즈전(1.2.5.6) 석박지(9) 사과대추 오리훈제(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.2/28.4/91.9/1.3</p>	<p>18 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 복어감자국(5.6) 임실수제소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(생김치)(9) 오이단감무침(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.7/17.9/59.9/1.1</p>
<p>21 Mon</p> <p>친환경보리쌀밥 어묵우동(1.5.6.7.13.18) 상추들깨겉절이(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 순살닭강자볶음(5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/30.1/104.0/2.5</p>	<p>22 Tue</p> <p>친환경조각서리태밥(5) 콩나물김치국(5.9.17) 치커리사과고추장무침(5.6.13) 목살간장구이(5.6.10.13) 갯김치(자율)(9) 백김치(9) 스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/34.8/156.4/2.1</p>	<p>23 수다날 Wed</p> <p>세계음식체험-인도</p> <p>마크니인도카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 건새우미역국(5.6.9) 새우불꼬치(1.5.6.9) 배추김치(생김치)(9) 산양유요구르트(2)스물난(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 842.8/17.9/204.9/1.7</p>	<p>24 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 오징어무썩갠국(9.17) 시금치된장무침(5.6) 닭다리살바베규소스매콤구이(5.6.12.13.15) 배추김치(생김치)(9) 샤인머스켓* 에너지/단백질/칼슘/철 621.2/30.3/70.7/2.1</p>	<p>25 Fri 독도의 날</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 수삼닭국(15) 모듬목무침(1.3.5.6.13) 명태가스/어니언드레싱(1.2.5.6) 볶은김치(5.9.13) 독도오레오치즈케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.8/23.3/167.9/2.8</p>
<p>28 Mon</p> <p>친환경보리쌀밥 우렁된장국(5.6) 무우자몽초절임(13) 수삼오리불고기(5.6.13) 김치시금치잡채(5.9.13) 배추김치(생김치)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.0/23.1/257.1/3.7</p>	<p>29 Tue</p> <p>친환경기장밥 육개장(1.13.16) 등갈비바베큐어링(5.6.10.12.13) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 콩나물팽이버섯된장무침(5.6.13) 배추겉절이(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.4/45.2/119.3/3.9</p>	<p>30 수다날 Wed</p> <p>김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 매콤한닭다리구이(2.5.6.12.13.15.18) 총각김치(9) 모듬과일(사,배) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/27.2/106.6/3.2</p>	<p>31 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 다슬기아욱장국(5.6) 오이참나물후르츠무침(11.13) 피망잡채와꽃빵(5.6.10.13.18) 닭뿔데리야끼구이(2.5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/31.4/161.7/2.3</p>	