

【2024년 9월 식단계획표】

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
2 친환경보리쌀밥 한우미역국(5.6.13.16) 참치김치볶음(5.9.13.16.18) 허니데리야끼삼치스테이크(2. 5.6.13) 석박지(9) 그린샐러드/임실크림치즈(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.7/23.9/88.4/1.8	3 친환경조각서리태밥(5) 맑은콩나물국(5.9) 돈육보쌈(5.6.10) 행썩야채전(1.2.5.6.10.15.16) 보쌈김치(9) 오이고추된장무침(5.6.13) 포도(캠벌) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.4/32.7/118.8/3.2	4 친환경영양밥/양념장(5.6) 시래기들깨장국(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 콩나물무침(5) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/17.7/133.7/2.9	5 친환경찰현미밥 빼다귀감자탕(10.13) 미역국수골뱅이무침(5.6.13) 치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(생김치)(9) 임실딸기요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.5/41.1/201.6/2.7	6 친환경혼합잡곡밥(5) 동태썩갓국(9) 안동식찜(2.5.6.13.15) 김구이 배추김치(생김치)(9) 찜양배추/골뱅이쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.5/29.8/125.2/2.2
9 친환경보리쌀밥 청국장(5.6.9.18) 숙주맛살무침(13) 한우너비아니구이(5.6.13.16) 총각김치(9) 바나나(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/28.1/74.3/5.2	10 개교기념일 	11 친환경백미밥(부식) 양송이스프(2.5.6.13.16) 오이피클(13) 미트소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 인살라타(12.13) 배추김치(생김치)(9) 임실콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/19.3/148.4/2.1	12 친환경찰현미밥 한우갈비탕(1.13.16) 느타리버섯꼬막살초무침(5.6.13.18) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(생김치)(9) 파김치(자율)(9) 햇바(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.1/32.1/98.0/4.4	13 친환경혼합잡곡밥(5) 시래기들깨장국(5.6) 당면야채무침(5.6.13) 닭왕조림(칠리소스)(2.5.6.12.13.15) 볶은김치(5.9.13) 반건시(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.9/22.5/138.9/3.0
16 	17 	18 	19 친환경찰현미밥 두부연포탕(5.6.9) 등갈비김치찜(9.10) 고구마썩갓튀김(5.6.9) 총각김치(9) 임실산양유치즈쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.4/31.6/111.4/2.8	20 친환경혼합잡곡밥(5) 건새우시금치장국(5.6.9) 닭고기카레떡볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 해물파전(1.2.5.6.9.17.18) 배추김치(생김치)(9) 단호박사과샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.4/27.1/130.4/2.6
23 친환경보리쌀밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 숙주검정깨무침 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16) 표고버섯튀김(1.5.6) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/27.7/65.1/3.1	24 친환경흑미밥 수삼닭국(15) 탕수육/간장(초)(1.5.6.10.11.13) 갓김치(9) 배추김치(자율배식)(9) 사과오이초무침(13) 임실치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.4/24.8/87.4/2.1	25 날치알김치볶음밥(1.5.6.8.9.10.18) 순두부달걀파국(1.5) 배추김치(생김치)(9) 닭꼬치(5.6.13.15) 포도(거봉) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.1/23.2/98.6/9.3	26 친환경찰현미밥 단호박죽(13) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 마파두부(2.5.6.10.12.13.18) 아귀볼강정(1.2.5.6.12.13) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.1/21.2/93.0/2.1	27 친환경혼합잡곡밥(5) 오징어무썩갓국(9.17) 매운콩나물무침(5) 임실치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 볶은김치(5.9.13) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.8/24.7/185.5/1.8
30 친환경보리쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 시금치된장무침(5.6) 두부양념구이(5.6) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 석박지(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.1/24.9/119.3/3.1	▶알레르기 유발식품 정보 ①난류 ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다		▶ 식재료 원산지 정보 · 쌀,잡곡 - 도내산 친환경 · 김치(배추, 고춧가루) - 국내산 · 쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기 - 국내산 · 식육가공품 - 국내산 · 삼치, 조기, 아귀, 고등어, 조기, 오징어, 바지락, 우렁 - 국내산 · 새우 - 국내산 또는 베트남 · 낙지 - 국내산 · 동태 - 러시아	