

【2023년 12월 식단계획표】

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				1. Fri
<p>▶알레르기유발식품</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</p>		<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 - 국내산 · 새우 - 국내산, 베트남 · 낙지 - 국내산 · 동태 - 러시아 <p>▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다</p>		<p>친환경혼합잡곡밥(5) 한우미역국(5.6.13.16) 목살큐브스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(생김치)(9) 튀일(1.2.4.5.6) 그린샐러드/발사믹드레싱(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.0/29.5/73.9/2.2</p>
4. Mon	5. Tue	6. Wed	7. Thu	8. Fri
<p>친환경검정보리쌀밥 시래기들깨장국(5.6) 동파육(5.6.10) 어묵파프리카볶음 (1.5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 오이고추된장무침 (5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.0/26.5/138.2/3.7</p>	<p>친환경차수수밥 육개장(1.13.16) 낙지떡볶음(5.6.13) 두부양념구이(5.6) 배추김치(생김치)(9) 스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/31.9/184.0/3.7</p>	<p>친환경백미밥(부식) 브로콜리단호박야채스프(2.5.6.13.16) 오징어먹물불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) 카르보나라스파게티 (1.2.5.6.9.10.13) 배추김치(생김치)(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/22.9/254.7/1.5</p>	<p>친환경찰현미밥 청국장(5.6.9.18) 냉이된장무침(5.6) 고구마돼지물고기 (5.6.10.13) 포테이토볼(1.6.12) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/31.2/119.9/5.7</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 빠다귀감자탕(10.13) 당면야채무침(5.6.13) 사천식짜장닭볶음 (1.5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.1/32.5/103.3/3.1</p>
11. Mon	12. Tue	13. Wed	14. Thu	15. Fri
<p>친환경보리쌀밥 참치김치찌개 (5.9.16.18) 실곤약야채흑임자소스 무침(1.5.13) 백김치(9) 대파크림치즈팝콘(2.5) 오리훈제(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.0/24.6/84.2/3.3</p>	<p>친환경우리통밀밥(6) 냉이된장국(5.6) 호두참나물무침(14) 와사삭닭다리 (1.5.6.15.16) 배추김치(생김치)(9) 알로에젤 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.2/22.3/110.4/5.2</p>	<p>아비꼬카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 황태채미역국(5.6) 시금치된장무침(5.6) 치킨스테이크 (1.2.5.12.15) 배추김치(생김치)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.3/44.3/149.0/3.3</p>	<p>친환경찰현미밥 두부연포탕(5.6.9) 오리단호박떡볶음 (5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 사과칩 쫄면채소무침(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/27.9/95.5/3.2</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.13.16) 건파래볶음(13) 한입오징어튀김 (1.5.6.12.13.17) 배추김치(생김치)(9) 콜라비깍두기(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/23.0/96.5/5.0</p>
18. Mon	19. Tue	20. Wed	21. Thu	22. Fri
<p>친환경검정보리쌀밥 베이컨치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 한우무국(5.16) 우영채맛살볶음 코다리순살탕수어 (1.5.6.11.12.13) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.2/26.3/116.0/3.5</p>	<p>친환경기장밥 우렁된장국(5.6) 콩나물겨자채(5.9.13) 올리브송송꾸닭 (5.6.15) 배추김치(생김치)(9) 생큐브초코(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.6/15.0/82.4/2.7</p>	<p>한우낙지불고기덮밥 (5.6.13.16) 콩나물김치국(5.9.17) 세발나물사과겉절이 (13) 갈릭버터랍스터테일(8) 갯김치(9) 짜먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.8/46.6/384.4/3.2</p>	<p>친환경찰현미밥 들깨순두부백탕 (1.5.9.18) 돈육보쌈(5.6.10) 치커리매실청무침 (12.13) 배추김치(생김치)(9) 오이고추된장무침 (5.6.13) 우유크림샌드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.0/28.6/148.3/4.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 배파래무침(13) 교촌허니갈릭치킨 (1.2.5.6.12.15) 배추김치(생김치)(9) 요거특(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/27.2/194.1/1.5</p>