

【2023년 10월 식단계획표】

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	3	4	5	6
<p>▶알레르기유발식품</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</p>		<p>친환경차수수밥 한우미역국(5.6.13.16) 닭고기카레떡볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18 숙갓팽이버섯무침(5.6) 배추김치(생김치)(9) 단호박사과샐러드 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/26.4/85.5/2.3</p>	<p>친환경찰현미밥 흑임자죽(13) 아귀탕(9) 우렁유부잡채(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 오리훈제(초)(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 683.6/31.7/262.1/5.0</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 팽이버섯애호박된장국 (5.6) 도라지고추장불고기 (5.6.10.13) 감자노끼(2.5.6.13) 김구이 배추김치(생김치)(9) 미니츄러스(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/29.8/97.0/2.9</p>
9	10	11	12	13
	<p>친환경기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 감은콩조림(5.6.13) 시금치된장무침(5.6) 매콤한닭다리구이 (2.5.6.12.13.15.18) 백김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/31.0/103.7/2.6</p>	<p>사과카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유부된장국(5.6) 유린기(1.2.5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) 산양유요구르트(2) 에너지 /단백질/칼슘/철 833.8/22.0/157.8/1.9</p>	<p>친환경찰현미밥 콩나물김치국(5.9.17) 야채자몽청무침(13) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 닭날개통마늘조림 (5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/22.8/98.8/2.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 들깨순두부백탕(1.5.9.18) 건파래볶음(13) 토마토고추장제육볶음 (5.6.10.12.13) 배추김치(생김치)(9) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/30.5/103.2/3.4</p>
16	17	18	19	20
<p>친환경보리쌀밥 시래기들깨장국(5.6) 돈육보쌈(5.6.10) 오이참나물후르츠무침 (11.13) 배추김치(생김치)(9) 오이고추된장무침(5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 637.1/25.5/114.8/2.7</p>	<p>친환경흑미밥 한우무국(5.16) 누들어묵떡볶이(1.5.6.13) 양송이오물렛(1.2.10.12) 배추김치(생김치)(9) 타래군만두 (1.5.6.10.16.18) 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/26.9/104.1/9.4</p>	<p>친환경백미밥(부식) 짜장면(5.6.10.13.16) 순두부달걀파국(1.5) 고메소바바치킨 (1.5.6.15.18) 배추김치(생김치)(9) 유기농요구르트(2) 단무지 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/24.0/187.9/1.7</p>	<p>친환경찰현미밥 북어감자국(5.6) 느타리버섯꼬막살초무침 (5.6.13.18) 돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(생김치)(9) 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/28.6/83.6/2.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 닭가장(1.13.15) 임실수제소세지케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 베이비크랩튀김(8) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(생김치)(9) 에너지/단백질/칼슘/철 808.4/23.9/1,466.6/3</p>
23	24	25	26	27
<p>친환경보리쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 순살닭강자볶음(5.6.15) 모듬전 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.17 .18) 콜라비깍두기(13)블루베리 요거트(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 656.8/27.3/137.5/1.8</p>	<p>친환경조각서리태밥(5) 전복미역국(5.6.18) 치커리사과고추장무침 (5.6.13) 목살간장구이(5.6.10) 배추김치(생김치)(9) 헤이즐넛감귤칩(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/24.2/88.7/2.1</p>	<p>친환경백미밥(부식) 브로콜리단호박야채스프 (2.5.6.13.16) 유자청모듬피클(13) 낙지고추장스파게티 (1.5.6) 배추김치(생김치)(9) 독도사랑케익(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 638.6/14.2/76.0/3.4</p>	<p>친환경찰현미밥 오징어무숙갓국(9.17) 닭다리살바베규소스매콤구 이(5.6.12.13.15) 감바스(9.12.13) 배추김치(생김치)(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 523.9/40.3/92.4/2.5</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 수삼닭국(15) 모듬목무침(1.3.5.6.13) 광어가스(1.2.5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 유자치즈피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 에너지/단백질/칼슘/철 855.9/24.8/255.9/2.3</p>
30	31			
<p>친환경보리쌀밥 우렁된장국(5.6) 레몬우쌈 김치시금치잡채(9.13) 수삼오리불고기(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 뽕피크롱지(1.2.5.6.14) 에너지/단백질/칼슘/철 752.3/20.7/92.1/3.6</p>	<p>친환경차수수밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 등갈비바베큐폭립 (5.6.10.12.13) 콩나물팽이버섯된장무침 (5.6.13) 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) 배추김치(생김치)(9) 에너지/단백질/칼슘/철 759.4/38.5/101.9/3.8</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>		