

2023년 7월 식단계획표

월요일 	화요일 	수요일  수다날	목요일 	금요일 
3 친환경보리쌀밥 한우미역국(5.6.9.13.16.18.) 달걀찜(1.2.9.) 깻잎도토리묵무침(5.6.) 떡소시지치킨강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(생김치)(9.) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 690.8/28.8/108.8/3.6	4 친환경완두콩밥 돈육김치찌개(5.9.10.18.) 반건조버터오징어채조림(5.6.13.17.) 모듬해초곤약무침(1.5.13.) 치즈퐁은명태생선가스(1.2.5.6.13.) 열무김치(9.) 블루베리요거트(2.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 731.4/35.6/309.2/3.4	5 수다날 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.) 유부된장국(5.6.9.18.) 닭왕데리야끼구이(2.5.6.13.15.) 배추김치(생김치)(9.) 레몬에이드(5.6.13.) 단무지무침 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/24/120/3.6	6 친환경찰현미밥 맑은감자국(5.6.9.18.) 실곤약야채흑임자소스무침(1.5.13.) 돈육고사리볶음(5.6.10.13.) 배추김치(생김치)(9.) 찐양배추/우렁쌈장(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/28.2/82.2/2.6	7 친환경혼합잡곡밥(5.) 호박잎된장국(5.6.9.18.) 건파래볶음(5.13.) 어묵치즈떡볶이(1.2.5.6.13.) 통통오징어가스(1.5.6.17.18.) 배추김치(생김치)(9.) 자두 에너지/단백질/칼슘/철 664.8/15.4/101/3.2
10 친환경보리쌀밥 북어채콩나물국(5.9.18.) 오이생채(13.) 김치스테이크(2.5.6.9.10.15.16.18.) 탄두리오징어(2.5.6.12.13.16.17.18.) 배추김치(생김치)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 687/29.2/85.5/2.4	11 전통절기음식체험 초복 친환경차수수밥 도토리묵냉국(5.6.9.13.16.18.) 치커리매실청무침(12.13.) 매콤한닭다리구이(2.5.6.12.13.15.) 열무김치(9.) 녹두찰쌀닭죽(2.9.15.18.) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/27/108.1/2.9	12 수다날 세계음식체험-중국 친환경백미밥(부식) 마라탕(2.5.6.9.16.17.18.) 짜사이 고추잡채(5.6.10.13.) 춘권(1.5.6.10.) 배추김치(생김치)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/22.2/99.4/8.5	13 친환경찰현미밥 건홍합미역국(9.18.) 돈육보쌈(5.6.10.) 콩나물겨자채(5.9.13.) 보쌈김치(9.) 오이고추된장무침(5.6.13.) 요구르트(한국)(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 611.5/29.3/112.1/3.2	14 친환경혼합잡곡밥(5.) 김치어묵국(1.2.5.6.9.18.) 메밀잎된장무침(3.5.6.13.) 순살닭감자볶음(5.6.15.) 멘보샤(1.2.5.6.) 각두기(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 659.1/31.1/82.8/3.2
17 친환경보리쌀밥 육개장(1.9.13.16.18.) 떡갈비/로제소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 단호박찜 배추김치(생김치)(9.) 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/26.6/68.8/3.5	18 친환경흑미밥 수삼닭국(9.15.18.) 호박버섯볶음(5.9.) 두부양념구이(5.6.) 배추김치(생김치)(9.) 치즈크루스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 에너지/단백질/칼슘/철 795.4/34.3/86/3.4	19 수다날 친환경백미밥(부식) 메밀소바(부식)(3.5.6.7.9.13.18.) 알감자버터구이(2.5.) 돈가스(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(생김치)(9.) 유기농요구르트(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 732.4/29.5/67.4/2.1	20 친환경찰현미밥 아욱장국(5.6.9.18.) 잔치잡채(5.6.10.13.) 닭왕데리야끼구이(2.5.6.13.15.) 배추김치(생김치)(9.) 블루베리요거트(2.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/25.6/215.2/2.7	21 친환경혼합잡곡밥(5.) 섞어찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 오이파프리카스틱/쌈장(5.6.) 치즈매콤닭불고기(2.5.6.13.15.) 열무김치(9.) 사과즙(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/33.1/184.6/2.9
24 여름방학식 친환경백미밥(부식) 표고부추달걀국(1.9.18.) 짜장면(5.6.10.13.) 심쿵하트단무지 짬뽕군만두(1.5.6.8.9.10.16.17.18.) 배추김치(생김치)(9.) 바나나라떼(2.) 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/19.4/198.7/10.7	▶ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)	▶ 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 - 베트남, · 낙지 - 베트남 또는 말레이시아 · 동태 - 러시아 ▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다		