

# 【2024년 6월 식단계획표】

월요일 	화요일 	수요일 	목요일 	금요일 
3	4	5 수다날	6	7
<p>친환경보리쌀밥 전복미역국(5.6.18) 메밀요된장무침 (3.5.6.13) 우엉채맛살볶음(5) 파닭(1.5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 723.3/19.4/78.1/2.4</p>	<p>친환경기장밥 어묵썩갓국 (1.5.6.7.13.18) 닭고기카레떡볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 고구마순된장무침(5.6) 배추김치(생김치)(9) 생크림과일샐러드 (초)(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 616.9/23.3/89.4/1.6</p>	<p>치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.16.18) 콩나물김치국(5.9.17) 배추김치(생김치)(9) 열무김치(9) 오렌지 단무지무침 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 642.8/24.2/112.3/1.6</p>	<p>▶ 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 ▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다 ①난류 ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조 개떡(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</p>	
10 전통음식체험 단오(수리취떡)	11	12 수다날 세계음식체험-베트남	13	14
<p>친환경보리쌀밥 두부된장국(5.6) 돈육보쌈(5.6.10) 비름나물 보쌈김치(9) 오이고추된장무침 (5.6.13) 수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 605.1/28.0/113.4/2.7</p>	<p>친환경완두콩밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 취나물무침(5.6) 소세지두부강정 (1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.19) 허니데리야끼삼치스테 이크(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 569.7/23.6/248.5/4.5</p>	<p>갈릭파인애플볶음밥 (1.5.6.13.18) 베트남쌀국수(1.16) 고춧잎무침 매콤한닭다리구이 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(생김치)(9) 바나나(초) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,024.6/38.5/154.6/4.1</p>	<p>친환경찰현미밥 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 갑오징어아스파라거스 초회(5.6.13.17) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 콜라비깍두기(13) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 904.7/58.4/372.9/9.0</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 호박요된장국(5.6) 카레감자볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 닭봉브로콜리토마토소 스조림 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(생김치)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 596.3/22.6/279.3/2.3</p>
17	18	19 수다날	20	21
<p>친환경보리쌀밥 한우버섯들깨국(16) 숙주맛살무침(13) 닭다리살바베큐소스매 콤구이(5.6.12.13.15) 건파래볶음(5.13) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 631.8/31.1/99.2/3.4</p>	<p>친환경우리통밀밥(6) 수삼닭국(15) 고춧잎무침 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10) 배추김치(생김치)(9) 파인애플 임실치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 837.8/34.3/142.1/3.5</p>	<p>친환경짜장밥 (2.5.6.10.13.16) 표고부추달걀국(1) 배추김치(생김치)(9) 임실치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) 유기농요구르트(2) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 731.3/26.0/276.2/1.7</p>	<p>친환경찰현미밥 오징어무썩갓국(9.17) 고구마순된장무침(5.6) 야채자몽청무침(13) 한우오색채소무쌈/참깨 소스(1.5.6.13.16) 배추김치(생김치)(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 585.1/30.2/94.9/3.1</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 다슬기야육장국(5.6) 알감자버터구이(2.5) 가지호박볶음(5.9) 코다리살표고강정 (2.4.5.6.12.13) 배추김치(생김치)(9) 스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 837.4/89.1/504.8/4.8</p>
24	25	26 수다날	27	28
<p>친환경보리쌀밥 육개장(1.13.16) 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) 감자노끼(2.5.6.13) 호박들깨볶음(5.9) 배추김치(생김치)(9) 포도(거봉)* 에너지/단 백질/칼슘/철 795.3/33.8/122.0/3.4</p>	<p>친환경완두콩밥 돈육김치찌개(5.9.10) 등갈비바베큐볶림 (5.6.10.12.13) 탕평채(1.5.6.10.13) 열무김치(9) 리얼감자빵(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 747.9/38.6/125.3/2.8</p>	<p>친환경백미밥(부식) 다슬기감자옹심이국 (17) 찐만두 (1.5.6.10.16.18) 임실치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(생김치)(9)그 린샐러드/콘드레싱 (초)(1.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 603.6/20.8/148.4/2.4</p>	<p>친환경찰현미밥 맑은콩나물국(5.9) 양송이삼색볶음(9) 제육볶음/두부 (5.6.9.10.13) 배추김치(생김치)(9) 임실딸기요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 582.7/31.3/217.5/3.0</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 들깨순두부백탕 (1.5.9.18) 오이콩나물무침(5) 감자채베이컨볶음 (5.10) 닭고기김치찜 (5.6.9.13.15)열무김치 (9) 임실포션치즈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 625.6/27.6/142.0/4.2</p>