



2024년 9월 점심 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)				
저녁	잡곡밥 순두부국⑤⑥ 순살닭볶음&납작당면⑤⑥⑩ 비엔나소세지볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 고구마순김치(깍두기)⑨	보리밥 우거지된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은애호박새우전국⑨ 소불고기⑤⑥⑩ 쪽파달걀말이①⑤ 미니새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부챗국⑤⑥ 고추장제육볶음⑤⑥⑩ 고구마샐러드①⑤ 상추&쌈장⑤⑥ 무생채(배추김치)⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 콩나물국⑤ 오징어링튀김&소스⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 동치미(깍두기)⑨				
열량/단백질	616/37	654/29	664/28	644/21	610/33				
변동사항									
날짜	9일(월)	10일(화)	식단안내						
저녁	잡곡밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 콩나물국⑤ 오리주물럭⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채된장무침⑤⑥ 파김치(깍두기)⑨							
열량/단백질	628/31	608/28							
변동사항									
▶식단 이외의 추가메뉴 제공 가능(인스턴트 식품 제외)									
▶열량/단백질 단위: kcal/g									
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루					
	국내산(친환경)	국내산	국내산	국내산	국거리 : 국내산 그 외 : 외국산	국내산	국내산	국내산	외국산
	참치	어묵	비엔나소세지	돈까스	기타				
	다랑어:외국산	오징어:외국산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산					
※ 기관에서 사용하는 식재료에 따라 원산지를 수정하여 사용하시면 됩니다.									
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								

대체 식단

[기준: 9월 점심 식단표 4찬식② (아동, 만6-11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
9월 2일	짬뽕순두부국⑤⑥⑨⑭⑯ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨	760/31	순두부찌개⑤⑥ 모듬콩조림⑤⑥	766/34
9월 3일	어묵볶음⑤⑥	774/26	베이컨채소볶음⑤⑥⑩	756/26
9월 4일	맑은애호박새우젓국⑨ 순살갈치조림⑤⑥	767/36	아욱맑은국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬	774/25
9월 6일	참치김치볶음밥⑤⑨ 오징어링튀김&소스⑤⑥⑭	729/32	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 순살달튀김&소스⑤⑥⑮	761/25
9월 9일	바지락미역국⑤⑥⑯	731/29	두부된장국⑤⑥	772/32

▶ 가금류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
9월 2일	(마라로제②⑫)찜닭⑤⑥⑮&납작당면	760/31	돈사태찜⑤⑥⑩	775/36
9월 4일	쪽파달걀말이①⑤	767/36	두부부침&양념장⑤⑥	765/30
9월 10일	오리주물럭⑤⑥	767/32	오징어두루치기⑤⑥⑭	726/30

- ▶ 열량/단백질은 저녁을 모두 포함한 총열량과 단백질량입니다.
- ▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
- ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 **같은 식품군 내**(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등