

< 무지개 빛 ‘컬러푸드’ >

하루에

채소는 5번! + 계절과일은 2번!

채소와 과일은 고유의 색이 있고, 식품 고유의 천연색이 각각 건강에 도움을 주고 있어 분류한 것입니다.

혈관청소부 red food

빨간색 식품에 들어 있는 라이코펜 성분은 혈관을 튼튼하게 만들어 심장 건강을 지켜주고, 유해산소를 제거해 항산화 작용이 뛰어납니다.

대표 식품 : 토마토, 딸기, 사과, 석류 등



노화방지 yellow food

노란색 식품에 들어 있는 베타카로틴은 안티에이징 기능이 있어 피부 탄력을 높이고, 색소 침착을 막아 밝은 피부를 갖게 해줍니다.

대표 식품 : 레몬, 오렌지, 호박, 파인애플 등



만성피로회복 green food

녹색 식품에 들어 있는 클로로필은 체내 유해 물질을 흡착해 몸 밖으로 배출하여 변비에 좋고, 만성피로 해소에도 뛰어난 효과가 있습니다.

대표 식품 : 오이, 브로콜리, 시금치 등



자연식욕억제제 purple & black food

보라색, 검은색 식품에 들어 있는 안토시아닌은 식욕 억제 효과가 있어 다이어트에 좋고, 노화 예방 및 면역력 증가에도 효과적입니다.

대표 식품 : 가지, 블루베리, 검은콩, 검은깨, 다시마 등.



면역력강화 white food

하얀색 식품에 들어 있는 플라보노이드 성분은 항암, 항산화, 면역력 강화에 도움을 주며, 특히 환절기 호흡기 질환을 예방하는데 좋습니다.

대표 식품 : 마늘, 양파, 무, 인삼, 더덕 등



색깔따라 건강 챙기자!

컬러푸드를 먹자!

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

	9월 2일(월)	9월 3일(화)	9월 4일(수) 수요일은 다 먹는날	9월 5일(목)	9월 6일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 떡국 1.5.6.9.13. 메추리알장조림 1.5.6.10.13. 야채고기말이김치찜 1.2.6.9.10.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 갈릭파이 1.2.5.6.13. 사랑해사과주스 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 누룽지 배추김치(초) 9.13. 초코머핀 1.2.5.6.13. 그라놀라시리얼&우유 2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 소고기무국 5.6.9.13.16 무장아찌무침 13. 돈육불고기 2.5.6.10.12.13. 도룡동그랑땡전 1.5.6.10.12.13. 배추김치(초) 9.13. 홍삼을끓은블루베리 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 북어채미역국 5.6.13. 닭다리살바베큐조림 6.12.13.15.18. 파프리카하트어묵전 2.5.6.10.13.15. 배추김치 9.13. 비스켓&딸기잼 2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 참치김치찌개 5.6.9.13. 진미채조림 4.5.6.13.17 데미그라프당함박스테이크 1.5.6.10.13.15.16.18. 야채계란말이 1.2.5.6.10. 배추김치 9.13. 비피더스 2.
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 황태해장국 5.13. 매운갈비찜 5.6.10.13. 속음배추나물 5.6.13. 비빔야채만두 1.5.6.10.13. 깍두기 9.13. 요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 우렁감자된장국 5.6.9.13.18. 노각오이무침 5.6. 마파두부 5.6.10.12.13. 수제포크카를렛&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 배추김치 9.13. 피크닉 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 돈육김치찌개5.6.9.10.13. 참나물겉절이 5.6.13. 두부양념조림 5.6.13.18. 유린기 1.5.6.13.15 배추김치 9.13. 영글팝보리과자 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 참치마요덮밥 1.5.6.13.18. 얼큰콩나물국 5.6.9.13. 떡갈비야채볶음2.5.6.10.12.13. 오이깍둑무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 초코칩트위스트 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 시래기된장국 5.6.13. 청경채나물 9.13. 해물우동볶음 5.6.9.12.13.17.18 허브치킨채소볶음 5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 꿀떡5.13.
석식	<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스 2.5.6.10.13. 채소달걀국 1.5.6.9.13. 단무지무침 바사삭고추순살치킨 1.5.6.15. 깍두기 9.13. 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 미니해물짬뽕면 1.5.6.8.9.13.17.18. 돈육계란장조림 1.5.6.10.12.13. 부추겉절이5.6.13. 연양식바삭불고기&어린이채소 1.5.6.10. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 김치수제비국5.6.9.13. 매콤어묵야채볶음 1.5.6.13. 돼지고기오븐구이 10.13. 배추김치 9.13. 상추쌈&쌈장 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 우리콩청국장 5.6.9.13. 삼치데리야끼조림 5.6.13. 돈육고추장불고기 2.5.6.10.12.13. 매호박느타리볶음 배추김치 9.13. 당근사과플리토 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 오징어무국 5.6.9.13.17 고구마닭볶음탕 5.6.13.15 상추겉절이 5.6.13. 떡꼬치구이 5.6.12.13.18. 배추김치 9.13.
	9월 9일(월)	9월 10일(화)	9월 11일(수) 수요일은 다 먹는날	9월 12일(목)	9월 13일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 콩나물국 5.6.9.13. 건파래볶음 13. 오리불고기 5.6.13. 연근랭글가마보꼬전 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 아몬드후레이크/우유 2.4.5.6.13.14 배추김치 9.13. 소고기버섯야채죽 5.6.13.18. 허니버터카스테라 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 오징어무국 5.6.9.13.17 채소달걀찜 1.2.5.9.13. 닭갈비볶음5.6.13.15 배추김치9.13. 몽키바나나미니도넛 1.2.5.6.13. 		
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 닭고기미역국 13.15. 실곤약야채초무침 5.6.13. 감자채피망볶음 2.5.6.10. 돈육불고기 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 초고말기라떼 2.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 팽이버섯된장국 5.6.13. 매운돼지갈비찜 5.6.10.13. 시금치나물 13. 한입고추튀김 1.5.6.10.18. 배추김치9.13. 오색산적 1.5.6.10.13. 우리밀식혜 	<ul style="list-style-type: none"> 자장밥 2.5.6.10.13. 채소달걀국 1.5.6.9.13. 단무지 수제등심탕수육1.2.5.6.10.11.12.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 포켓팝콘(화이트) 2.5.16. 	추석연휴	추석연휴
석식	<ul style="list-style-type: none"> 돈육김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 유부버섯된장찌개 5.6.13.18 고추송송고기말이&파채 오리엔탈 1.2.6.10.15.16.18. 배추김치 9.13. 방울도마토 12. 꽃맛살마카로니샐러드(자율) 1.5.6.8.11.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 녹차우쌈 13. 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 쫄면채소무침5.6.13. 배추김치 13. 오리훈제/머스타드소스 1.5.13. 			
	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수) 수요일은 다 먹는날	9월 19일(목)	9월 20일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 떡국 1.5.6.9.13. 어묵달걀야채볶음 1.5.6.8.13. 뼈없는소스촉촉미니바베큐 5.6.10. 배추김치 9.13. 호로록루비자용에이드 5.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 배추김치 9.13. 누룽지 오레오오즈&우유 2.5. 먼치킨컴포트 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 북어채미역국 5.6.13. 연두부/양념장 5.6.13. 닭강자매운조림 5.6.13.15. 배추김치 9.13. 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 생새우호박국 5.6.9.13. 건파래볶음 13. 참치김치볶음 5.9.13. 도룡동그랑땡전 1.5.6.10.12.13. 요구르트 2. 미니글레이즈도넛 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 김치어묵국 1.5.6.9.13.18. 진미채조림 4.5.6.13.17 명이나물 돼지고기오븐구이 10.13. 깍두기 9.13. 쌈장 5.6.13.
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 닭곰탕 5.6.9.13.15 매운사태찜 5.6.10. 오징어우말랭이무침 5.6.13.17 치킨나겟샐러드 1.5.6.10.11.12.13.15 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 돈육순두부찌개 5.9.10.13. 미니갈비김치찜 5.6.9.10.13.18. 알감자버터구이 2. 가자미구이&레몬간장소스 2.5.6.13.14. 청경채나물 9.13. 무생채 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 나가사끼짬뽕면 1.5.6.8.9.12.13.17 단무지 바사삭고추꼬꼬탕수육 5.6.15. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 돼지사골국밥 2.5.6.9.10.13.18. 닭갈비 2.5.6.13.15 꼬시래기볶음 5.6. 깻잎해물주먹완자 1.6.16.17.18. 깍두기 9.13. 블루베리크림치즈토스트 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 제육덮밥 5.6.9.10.13. 콩나물국 5. 미트볼야채조림 1.2.5.6.10.12.13. 궁중떡볶이 5.6.12.13.16. 배추김치 9.13. 청포도주스 12.
석식	<ul style="list-style-type: none"> 데리야끼베이컨볶음밥 5.6.10.13.18. 김치콩나물국 5.6.9.13. 참치김치볶음 5.9.13. 깍두기 9.13. 방울도마토 12. 문어불타코야끼 1.2.5.6.12.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 우리콩청국장 5.6.9.13. 돈육고추장불고기 2.5.6.10.12.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 페스타리롤링핫도그 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 상추쌈&쌈장 5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 등뼈간장탕 2.5.6.9.10.13. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. 미역오이초무침 13. 통살새우커튼렛&크리미 어니언드 1.2.5.6.9.13. 배추김치9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 부대찌개&라면사리 1.2.5.6.9.10.13.15.18. 콩나물무침 5. 돈육간장불고기 5.6.10.13. 두부구이 5. 배추김치 9.13. 간장양념장 5.6. 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥 5. 사색물만두국 1.5.6.9.10.13.16.18. 고구마닭볶음탕 5.6.13.15 참나물겉절이 5.6.13. 건파래볶음 13. 감자고로케 1.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13.

	9월 23일(월)	9월 24일(화)	9월 25일(수) 수요일은 다 먹는 날	9월 26일(목)	9월 27일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 사과 · 감자수제비국 5.6.9.13. · 불어묵피망조림 1.5.6.13.16.18. · 고추송송고기말이 1.2.6.10.15.16.18. · 배추김치 9.13. · 도시락김 13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치 9.13. · 참치야채죽 5. · 브라우니 1.2.5.6.13. · 초코칩스시리얼&우유 2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 감자달걀국 1.13. · 돈육배추리얼장조림 1.5.6.10.13. · 우리팍햄전 1.2.5.6.15. · 배추김치 9.13. · 갈릭파이 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 아욱된장국 5.6.9.13. · 닭봉데리야끼조림 1.5.6.13.15. · 배추김치 9.13. · 떡새우완자전 1.5.6.8.9. · 수제바나나우유 2.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 떡만두국 1.5.6.9.10.13. · 두부양념조림 5.6.13.18. · 돼지훈제바베규숙주볶음 5.6.10.13. · 배추김치 9.13. · 한끼오트 2.
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 돈코츠라멘 1.2.5.6.10.13. · 매콤콩나물무침(자율) 5. · 과일요거트샐러드 1.2.5.6.11.12.13. · 파채돈까스&오리엔탈s 1.2.5.6.10.13. · 배추김치 9.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 꽃게탕 5.6.8.9.13. · 안동식짬뽕 5.6.8.13.15 · 브로콜리초장 5.6.13. · 순살코다리강정 2.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 우리밀촉촉마들렌 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장 5.6.13. · 미소된장국 5.6.13. · 매콤어묵야채볶음 1.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 고메함박스테이크 1.5.6.10. · 상큼한사과주스 12. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 육개장 5.6.10.13.18. · 방어데리야끼조림 5.6.13. · 갯잎순볶음 5.6. · 신김치닭매운조림 5.6.9.13.15 · 깍두기 9.13. · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 나시고령볶음밥 1.5.9.13 · 유부감자된장국 5.6.9.13. · 도토리묵야채무침 5.13. · 순살닭강정 1.2.5.6.12.13.15 · 배추김치 9.13. · 레몬에이드
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13. · 어묵무국 1.5.6.9.13. · 참나물우렁초무침 5.6.13.18. · 만두떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.16.18. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 콩나물국 5. · 오이깍둑무침 13. · 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. · 콧토치즈등심돈까스 1.5.6.10.13.15.16. · 배추김치 9.13. · 돈까스소스 1.2.5.6.12.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 매운동태탕 5.6.9.13. · 돈육간장볼고기 5.6.10.13. · 오징어김치전 1.2.5.6.9.10.13.17. · 총각김치 9.13. · 상추쌈&쌈장 5.6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 훈제오리부추구이 5.6.13. · 홍합미역국 5.6.9.13.18. · 달걀장조림 1.5.6. · 가지나물 5.6. · 배추김치 9.13. · 초코케익 1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 감자수제비국 5.6.9.13. · 야채비빔만두 1.5.6.10.13.16. · 열치견과볶음 5.6.13. · 돈육주꾸미볶음 5.6.10.13. · 배추김치 9.13.
9월 30일(월)					
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. · 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. · 배추김치 9.13. · 한입돈까스/케첩 1.2.5.6.10.12.13. · 소이라떼 2.5. 				
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 어묵무국 1.5.6.9.13. · 보쌈정식 5.6.10.13. · 무말랭이무침 5.6.9.13. · 버섯부추전 1.5.6.13. · 배추김치 9.13. · 요구르트 2. 				
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥 5. · 사색물만두국 1.5.6.9.10.13.16.18. · 진미채조림 4.5.6.13.17 · 버섯잡채 5.6.8.12.13. · 신김치닭매운조림* 5.6.9.13.15 · 배추김치 9.13. 				

♣ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함)
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

♣ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지, 닭, 오리), 쇠고기(한우), 김치(배추, 고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 새우자건품육수용(국내산)
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】

- 낙지(중국산/수입산), 명태(러시아산, 북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국, 러시아/수입산), 주꾸미(베트남/수입산), 콩치(대만산/수입산)
- 육가공품: 베이컨(수입산), 런천미트(수입산), 고메함박스테이크(돈육:국내, 소고기:국내, 호주),
- 수산가공품: 진미채(수입산), 문어볼타코야끼(수입산), 연근탱글가마보꼬(연육:수입산), 갯잎해물완자(오징어:칠레산) 새우살 및 새우공산품(베트남)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음
두부류: 판두부:수입산/ 순두부, 연두부: 국내산

※간편식 수요조사 결과 2018.10월부터 화요일 조식을 ‘간편식 먹는 날’로 정하여 제공하고 있습니다.