

<19년 10월 월간 중식 식단표- 원산지표시 ,알레르기표시, 영양표시>					<19년 10월 월간 석식 식단표- 원산지표시 ,알레르기표시, 영양표시>				
	10월1일(화)	10월2일(수)	10월3일(목)	10월4일(금)		10월1일(화)	10월2일(수)	10월3일(목)	10월4일(금)
	친환경흑미밥	친환경잡곡밥 5.	작은밥	친환경쌀밥		친환경쌀밥	반계탕/야채달죽 13.15.	참치마요덮밥 1.5.6.9.13.18.	친환경쌀밥
	건새우아육된장국* 5.6.9.13.	유부쫄우동 1.2.5.6.9.13.18.	부대찌개/라면사리(항). 1.2.5.6.9.10.13.15.16.	얼큰닭무국. 1.15.		돈육감자탕 2.5.6.9.10.13.16.18.	양파부추초무침 5.6.13.	유부두부장국 5.6.	꼬치어묵국. 1.5.6.13.
	우영조림. 5.6.13.	삼치우조림* 5.6.7.9.13.	동그랑땡전. 1.2.5.6.10.	새우살시래기저지름. 5.6.9.13.		수제후렌치후라이/케첩* 5.	포기김치 9.	단무지무침.	신당동떡볶이M 1.2.5.6.13.16.18.
	양배추쌈/쌈장 5.6.16.18.	케이준치킨샐러드. 1.2.5.6.12.13.15.	김부각 5.	돈육볶음김치&온두부. 1.5.6.9.10.13.		수제치킨까스/카레소스 1.2.5.6.10.12.13.15.	사과음료(애플콜)	포기김치 9.	김말이&고구마튀김 1.5.6.
	배추겉절이* 9.13.	곤드레나물 5.6.13.	포기김치 9.	면근&새우튀김샐러드/소스 1.2.5.6.9.13.16.18.		포기김치 9.	몬테그리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13.	치킨또띠아 1.2.5.6.12.15.	포기김치 9.
	제육볶음. 5.6.10./고구마맛탕	포기김치 9.		얼무물김치9.					
	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분		* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
	818.1/36.5/293.5/6.2	1047.4/56.4/262.4/8.4	824/33.5/269.5/4.6	826.5/50.9/503.3/15.2		1078.7/54.3/128.4/6.2	1228.3/77/384.1/12.3	934.2/42.4/261.2/8.3	1161.7/30.5/246.7/5.5
10월7일(월)	10월8일(화)	10월9일(수)	10월10일(목)	10월11일(금)	10월7일(월)	10월8일(화)	10월9일(수)	10월10일(목)	10월11일(금)
짜장밥 5.6.10.13.16.	친환경쌀밥	건파래주먹밥 9.13.	친환경잡곡밥 5.	친환경쌀밥	맹초고기볶음밥 1.5.6.9.10.13.16.18.	작은밥	제육덮밥/김가루. 5.6.10.	새우초밥* 1.5.9.13.16.	급식없음
얼큰콩나물국. 5.	김치어묵국. 1.5.6.9.13.18.	잔치국수/양념장. 1.5.6.13.	고추장섞어찌개. 5.6.10.13.	매콤된장찌개. 5.6.13.	수제후렌치후라이/케첩 5.	유부두부장국 5.6.	미소된장국. 5.6.	맑은우동국물 1.5.6.13.	
단무지무침.	그린샐러드/블루베리D 1.2.5.6.12.13.	오리훈제야채무침* 1.5.13.	무말랭이무침	닭고기장조림 5.6.15.	포기김치 9.	닭고기장조림 5.6.15.	포기김치 9.	불닭볶음면 1.5.6.9.12.13.15.	
고구마줄기나물. 5.6.	궁중떡볶이 5.6.10.13.	웨지감자 5.12.	돈육소야. 2.5.6.10.12.13.15.	부추겉절이	군대리아 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.	포기김치 9.	콘솔로우* 1.5.13.	포기김치 9.	
수제탕수육/소스 1.2.5.6.10.11.12.	치토소치킨 1.2.5.6.13.15.		콘치즈온분구이 1.2.5.6.10.	요구르트 2/꿀호떡 1.2.5.6.13.	음료 5.12.13.	음료 2.5.12.13.	희오리핫도그 1.2.5.6.10.12.13.	모닝빵튀김* 1.2.5.6.13.	
포기김치 9.	총각김치 9.13.		포기김치 9.	스크램블에그* 1.5.	김소떡 1.2.5.6.10.12.13.	수제피자빵. 1.2.5.6.10.12.13.15.		음료 2.5.12.13.	
* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	
925/34.1/155/4.4	1216/53.3/273.2/5.5	1402/49.2/208.9/9.4	964.7/36.8/288.7/6	740.9/35.2/218.7/5.7	1403.4/41.6/243.6/6	864.9/52.2/233.7/5.5	931.5/44.4/109.6/5.9	1220/49.7/283.2/9.8	
10월14일(월)	10월15일(화)	10월16일(수)	10월17일(목)	10월18일(금)	10월14일(월)	10월15일(화)	10월16일(수)	10월17일(목)	10월18일(금)
친환경쌀밥	친환경잡곡밥 5.	뿌팟퐁커리 1.2.5.6.10.13.	친환경쌀밥	친환경기장밥	친환경쌀밥	중합어묵국. 1.5.6.13.16.18.	친환경쌀밥	작은밥	친환경쌀밥
들깨수제비탕. 5.6.9.13.	건새우미역국 9.	얼큰콩나물국. 5.	배추겉절이* 9.13.	바지락살순두부찌개5.6.9.10.18.	참치김치찌개. 5.9.13.	짬뽕덮밥 1.5.6.10.12.13.17.	배추된장국. 5.6.	유부장국 1.5.6.13.	돈육감자탕 2.5.6.9.10.13.16.18.
육은지달걀찜. 5.6.9.12.13.15.	돈사태떡찜* 5.6.10.	뿌링클치킨&크림소스 1.2.5.6.15.	파채고추장불고기. 5.6.10.	안동찜닭. 5.6.8.13.15.	파채간장불고기* 5.6.10.13.	매콤알감자조림 5.6.	부추겉절이	팔도비빔면 1.3.5.6.9.13.	골뱅이소면무침 5.6.13.
사과오이무침(자) 1.5.6.13.	건과류멸치볶음 2.4.5.	포기김치 9.	아스파라거스건새우볶음* 5.6.9.	참나물겉절이 5.6.	포기김치 9.	완두콩국수수전 6.	오리주물럭. 5.6.	면양식배백볶고기/파제무침. 1.2.5.6.10.12.13.16.18.	맹초간장치킨 5.6.13.15.
팽이맛살계란전 1.2.5.6.8.10.13.15.16.	오징어초무침 13.17.	미나리무생채	요거트과일샐러드 1.2.5.11.12.13.	사각어묵계란전 1.2.5.6.9.10.13.16.	음료 5.12.13.	포기김치 9.	포기김치 9.	포기김치 9.	포기김치 9.
총각김치 9.13.	포기김치 9.	음료 5.12.13.		포기김치 9.	김소떡 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.		건빵튀김 1.2.5.6.13./오라매(캔) 2.5.13.		
* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
1010.6/53.2/349.8/6.8	800/58.4/279.4/6.3	1103.2/56.3/336.8/7.1	899.3/35.7/279.3/6.1	966.3/51.3/161.9/7.8	1123/56.3/151.9/7.9	537.4/36.4/200.4/5.2	982.3/34.5/226.4/6.6	1100/39.9/281.8/5.8	1187.7/61.1/252.7/7.5
10월21일(월)	10월22일(화)	10월23일(수)	10월24일(목)	10월25일(금)	10월21일(월)	10월22일(화)	10월23일(수)	10월24일(목)	10월25일(금)
친환경쌀밥	작은밥	급식없음	친환경쌀밥	친환경잡곡밥 5.	중화볶음밥/짜장소스. 1.5.6.9.10.13.	작은밥	급식없음	친환경쌀밥	건파래주먹밥 9.13.
참치김치찌개. 5.9.13.	바베큐불닭구이. 1.5.6.9.12.13.15.		계란대파국. 1.5.6.13.	닭곰탕 1.2.5.6.10.13.15.	돈육호박고추장찌개. 5.6.10.	해물칼국수 1.5.6.8.9.10.13.17.18.		돈육김치찌개. 5.9.10.13.	열무들깨된장국 5.6.
파리알감자조림 5.6.	참나물겉절이 5.6.		배추겉절이* 9.13.	깎임찜 5.6.	부추상추무침.	배추겉절이* 9.13.		매콤두부조림 5.6.	수제비떡볶이 1.2.5.6.10.13.
양배추샐러드. 1.5.12.13.16.	오이야채피클* 13.		오이고추/양파쌈장무침 5.6.	비빔당면 1.5.6.10.13.	불어묵강정 1.2.4.5.6.12.13.18.	두부계란전/양념장* 1.5.6.		사천식고추닭볶음 5.6.13.15.	포기김치 9.
수제돈까스/애플소스. 1.2.5.6.10.12.13.	미트스파게티. 1.2.5.6.10.12.13.		파채간장불고기* 5.6.10.13.	애호박/마늘햄전 1.2.5.6.8.9.10.	포기김치 9.	수제치즈감자채전 1.2.5.6.10.		총각김치 9.13.	미나리무생채
포기김치 9.	포기김치 9.		코다리양념구이. 5.6.12.13.16.18.	깍두기 9.					수제참살호떡 1.2.5.6.13.
* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분		* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분		* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
991.1/43.5/165.1/6.2	1018.9/50.8/78.5/5		952.3/52.3/235/7.6	749.7/34.5/142.5/4.5	760.9/37.1/461.5/6	936.2/34.6/257.5/4.4		850.5/56.8/272.5/5.4	971.6/29.5/235.2/5.2
10월28일(월)	10월29일(화)	10월30일(수)	10월31일(목)		10월28일(월)	10월29일(화)	10월30일(수)	10월31일(목)	
친환경흑미밥	친환경현미밥	작은밥	친환경잡곡밥 5.		깍두기배이전볶음밥. 1.2.5.6.9.10.13.18.	작은밥	참치마요덮밥 1.5.6.9.13.18.	작은밥	
매콤된장찌개. 5.6.13.	부대찌개. 1.2.5.6.9.10.15.	닭칼국수 2.5.6.13.15.	돈육김치찌개. 5.9.10.13.		호박고추장찌개. 5.6.10.	맑은콩나물국 5.13.	미소된장국. 5.6.	얼큰닭무국. 1.15.	
오삼불고기* 5.6.10.17.	돈육매추리알장조림 1.5.6.10.	김치왕만두 1.2.5.6.10.13.	오이깍두기 5.6.		꿀간장닭조림 5.6.13.15.	팔도비빔면 1.3.5.6.9.13.	인절미토스트½ 1.2.5.6.13.	카불면(M) 1.2.5.6.9.10.13.	

김구이&배추전/양념장 5.6.13.	고등어김치찜 5.6.7.9.13.	배추겉절이* 9.13.	감자채햄볶음* 2.5.6.10.		포기김치 9.	마늘간pong기* 1.2.5.6.12.13.15.	포기김치 9.	해물김치전 1.5.6.9.13.17.18.	
상추겉절이	건새우무나물볶음 9.13.	두부계란전/양념장* 1.5.6.	반반치킨. 1.5.6.12.15.		도깨비핫도그 1.2.5.6.10.12.13.15.16.	포기김치 9.	음료 2.5.12.13.	포기김치 9.	
포기김치 9.	총각김치 9.13.	황태채구이 5.6.13.	포기김치 9.						
* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분		* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분	
809.1/44.9/368.2/8.5	908.1/61.1/228.7/8.3	1281.9/62.8/238.6/7.4	1090.5/58.7/263/5.9		972.4/52/158.8/5.2	1059.6/43.9/318.2/4.1	921.1/35.4/138.5/6.7	1296/57/220.1/6.7	
원산지-> 쌀(국내산), 김치류/고춧가루 (국내산), 쇠고기(한우)(국내산/가공품:국산/호주산), 돼지고기(국내산), 베이컨(외국산), 닭고기(국내산), 오리고기 (국내산), 낙지(베트남산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 콩치(원양산), 갈치(세네갈)					원산지-> 쌀(국내산), 김치류/고춧가루 (국내산), 쇠고기(한우)(국내산/가공품:국산/호주산), 돼지고기(국내산), 베이컨(외국산), 닭고기(국내산), 오리고기 (국내산), 낙지(베트남산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 콩치(원양산), 갈치(세네갈)				
알레르기-①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)					알레르기-①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)				