

<19년 8월 월간 중식 식단표- 원산지표시 ,알레르기표시, 영양표시>					<19년 8월 월간 석식 식단표- 원산지표시 ,알레르기표시, 영양표시>				
			8월1일(목)	8월2일(금)				8월1일(목)	8월2일(금)
			친환경쌀밥	친환경잡곡밥 5.				친환경쌀밥	작은밥
			바지락살순두부찌개(e). 1.5.6.9.10.18.	돈등뼈감자탕5.6.9.10.13.				부대찌개. 1.2.5.6.9.10.	닭갈국수 2.5.6.13.15.
			부추상추무침.	양념깻잎김치 5.6.				콩나물무침* 5.	짜글이. 2.6.9.10.
			수제매콤떡갈비/잡랄라s 1.2.5.6.10.12.13.	낙지볶음/소면사리. 5.6.				맹초간장치킨 5.6.13.15.	어니언링/머스터드 1.2.5.6.
			새우전 1.2.5.6.9.10.13.16.	포기김치 9.				총각김치 9.13.	포기김치 9.
			포기김치 9.	야채계란찜. 1.5.13.				오렌지주스 5.13.	
			* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분				* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
			931.1/49.3/201.9/9	1095.4/74.1/298.9/8.1				1101/56.9/187.5/5.8	1179.7/60.1/387.2/5.8
8월5일(월)	8월6일(화)	8월7일(수)	8월8일(목)	8월9일(금)	8월5일(월)	8월6일(화)	8월7일(수)	8월8일(목)	8월9일(금)
마약김밥. 1.2.5.6.9.10.13.16.	친환경수수밥	작은밥	친환경잡곡밥 5.	친환경현미밥	햄김치볶음밥 2.5.6.9.10.	감자양파국* 5.6.13.	비빔밥&약고추장* 5.6.10.13.16.	작은밥	참치마요덮밥 1.5.6.13.
잔치국수/양념장. 1.5.6.13.	청국장. 5.9.10.13.	평양냉면(M) 1.3.5.6.9.13.	들깨수제비탕. 5.6.9.13.	아욱된장국 5.6.9.13.	꼬치어묵국. 1.5.6.13.	골뱅이야채무침. 5.6.13.	배추된장국. 5.6.	짜장면(M). 1.5.6.10.13.16.	얼큰콩나물국. 5.
파리감자멸치조림. 5.6.13.	깻잎나물 5.6.	부추상추무침.	바베크볼닭구이. 1.5.6.9.12.13.15.	양념깻잎김치 5.6.	순대떡볶이* 1.2.5.6.10.13.15.16.	잡채덮밥. 2.5.6.9.10.	닭갈비* 5.6.15.	실파계란국* 1.	맹초간장치킨 5.6.13.15.
배추겉절이* 9.13.	케이준치킨샐러드. 1.2.5.6.12.13.15.	바삭불고기* 5.6.10.13.	쟁반막국수. 3.5.6.13.16.	오이고추&생양파/쌈장 5.6.	고구마튀김2.5.6.13.18.	포기김치 9.	포기김치 9.	단무지무침.	포기김치 9.
오징어어묵무침* 1.5.6.13.15.17.	돈육볶음김치&온두부. 1.5.6.9.10.13.	어니언링/고구마튀김/타르s 1.2.5.6.	가자나물. 5.6.13.	제육볶음. 5.6.10.	포기김치 9.	참치계란말이 1.5.	과일샐러드 1.5.11.12.13.	귀바로우/소스* 1.2.5.6.9.10.12.	코울슬로샐러드 1.5.13.
	총각김치 9.13/알리지제로쿠키(귀리)	열무김치	포기김치 9.	삼치카레구이2.5.6.13/포기김치 9.				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	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
967.2/60.1/449.1/10.8	902.7/57.3/375.5/8.7	1415.7/58.4/422.2/10.5	1191.1/55.3/340.2/8.2	933.5/53.8/3	838.6/20.9/203.9/5.4	507.6/39.2/131.2/7.3	771.3/40.5/146.9/6	1242.5/62.4/260.9/15.4	1285.3/71.6/294.8/8.9
8월12일(월)	8월13일(화)	8월14일(수)	8월15일(목)	8월16일(금)	8월12일(월)	8월13일(화)	8월14일(수)	8월15일(목)	8월16일(금)
친환경현미밥	친환경잡곡밥 5.	작은밥	친환경쌀밥	친환경흑미밥	친환경쌀밥	비빔닭. 1.5.6.9.13.15.	참치야채비빔밥 5.6.10.13.	친환경쌀밥	친환경쌀밥
미소미역된장국* 5.6.13.	돈육우거지탕. 5.6.10.13.	삼선짬뽕/면* 1.5.6.10.17.18.	얼큰콩나물국. 5.	건새우아욱된장국* 5.6.9.13.	돈등뼈감자탕(탕) 5.6.9.10.13.18.	미소된장국. 5.6.	맑은우동국물 1.5.6.13.	유부장국 1.5.6.13.	미소미역국. 5.6.9.
돼지갈비찜 5.6.10.	고추잡채/꽃뽕* 5.6.10.13.	닭살카레볶음. 2.5.6.12.13.15.	양배추쌈/쌈장 5.6.16.18.	도토리묵채야채무침 5.	우영어묵채조림. 5.6.13.	사과치커리무침 1.5.6.13.	어묵채볶음. 5.6.	단무지무침.	해물볶음우동* 1.2.5.6.9.13.16.17.
배추겉절이* 9.13.	김말이떡갈경 1.2.4.5.6.10.12.	파리감자멸치조림. 5.6.13.	오삼불고기* 5.6.10.	맹초간장치킨 5.6.13.15.	깨통닭 1.5.6.15.	두부계란전/양념장* 1.5.6.	포기김치 9.	목살족파* 1.2.5.6.10.12.13.16.	바베크볼닭구이. 1.5.6.9.12.13.15.
골뱅이야채무침&소면. 5.6.13.	포기김치 9.	포기김치 9.	포기김치 9.	자반고등어구이/양념소스. 5.6.7.12.13.16.18.	포기김치 9.	깍두기 9.	도둑아피자 2.5.6.10.12.13.	아이스크림. 1.2.5/포기김치 9.	양파오이무침* 5.6.
양송이버섯볶음.	미나리무생채 /요구르트 2.	카페제샐러드* 2.5.6.12.13.	사과올림(빅벤)/수제피자빵. 1.2.5.6.10.12.13.	포기김치 9.				소떡소떡/소스 1.2.5.6.10.12.15.16.18.	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	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
973.9/56.2/383.8/9	1011.2/38.6/305.9/10.1	836.1/64.6/273.7/6.2	1090.9/49.5/414.1/6.9	1001.8/64.4/	1343/81.2/275.3/6.3	500.5/38.4/217.6/5.7	687.6/36.9/298.7/6.3	1030.1/46.2/230.8/12.3	1410.9/61.2/349.5/6.2
8월19일(월)	8월20일(화)	8월21일(수)	8월22일(목)	8월23일(금)	8월19일(월)	8월20일(화)	8월21일(수)	8월22일(목)	8월23일(금)
친환경흑미밥	친환경현미밥	작은밥	친환경쌀밥	참치마요덮밥 1.5.6.13.	친환경쌀밥	친환경쌀밥	돈육카레덮밥 2.6.10.	친환경쌀밥	친환경쌀밥
시래기들깨탕. 2.5.6.13.16.18.	강된장찌개. 5.6.13.18.	짜장면(M). 1.5.6.10.13.16.	닭곰탕 1.2.5.6.10.13.15.	얼큰콩나물국. 5.	중화올면. 1.5.6.9.13.18.	꼬치어묵국. 1.5.6.13.	유부김치국* 5.9.13.	왕만두떡국 1.5.6.10.13.	아욱된장국 5.6.9.13.
갈비김치찜. 5.6.9.10.13.18.	숙갓나물	감자고추장찌개. 5.6.10.	돈사태김치조림. 5.6.9.10.13.18.	열무된장무침 5.6.	미트볼야채볶음* 2.5.6.10.12.15.	매콤두부조림 5.6.	포기김치 9.	쫄면야채무침. 5.6.	비빔막국수. 3.5.6.13.
배추겉절이* 9.13.	닭볶음탕. 5.6.15.	단무지무침. /포기김치 9.	느타리버섯볶음. 5.	어묵감자채볶음 1.5.6.10.13.16.	납작곰만두 1.5.6.10.16.18.	장각바베크오븐구이* 6.12.13.15.	뉴욕핫도그. 1.2.5.6.10.12.13.15.	수제치킨스&카레소스 1.2.5.6.10.12.13.15.	닭볶이&계란. 1.2.5.6.13.15.
고구마줄기나물. 5.6.	애호박/고기완자전 1.5.6.8.9.10.	상추겉절이* 9.	코다리양념구이. 5.6.13.	마늘간통기* 1.2.5.6.12.13.15.	포기김치 9.	포기김치 9.	오란씨	포기김치 9.	포기김치 9.
야채계란말이 1.5.	포기김치 9.	귀바로우/소스* 1.2.5.6.9.10.12.	깍두기 9.	총각김치 9.13.			열대과일샐러드 1.5.6.11.12.13.	포기김치 9.	오렌지음료(용)
* 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
981.6/51.2/424.8/15.4	948.6/59/380.1/8.7	1350.4/63.3/229/16.3	767.6/58.1/158/5.6	1023.1/63.7/	990.9/36.9/299.2/5	741.8/59.3/244.5/5	997.5/30.7/294.2/6.1	1187.5/51.2/128.2/4.7	999.2/41.3/411.5/7
8월26일(월)	8월27일(화)	8월28일(수)	8월29일(목)	8월30일(금)	8월26일(월)	8월27일(화)	8월28일(수)	8월29일(목)	8월30일(금)
친환경잡곡밥 5.	친환경쌀밥	작은밥	친환경잡곡밥 5.	친환경현미밥	맹초고기볶음밥 1.5.6.9.10.13.16.18.		작은밥	친환경쌀밥	치킨마요덮밥 1.5.6.15.
참치김치찌개. 5.9.13.	육개장 1.2.6.13.16.	감자크림스프&크루통. 1.2.5.6.13.	돈등뼈감자탕(탕) 5.6.9.10.13.18.	부대찌개/라면사리(탕). 1.2.5.6.9.10.15.	유부장국 1.5.6.13.	얼큰콩나물국. 5.	팽이버섯된장국* 5.6.13.	참치김치찌개. 5.9.13.	매콤사각어묵국. 1.5.6.13.16.
마파두부 5.6.10.12.13.	실곤약야채무침* 5.6.	양배추샐러드. 1.5.12.13.16.	미역오이초무침* 13.	부추상추무침.	로제해물파스타* 1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.	상추겉절이	불닭볶음면 1.5.6.9.12.13.15.	연양식바삭불고기/파채1.2.5.6.10.12.13.	브로콜리수제소시지볶음 1.2.5.6.9.10.

청포묵무침. 5.13.	함박스테이크(감자튀김) 1.2.5.6.10.12.13.16.	우엉어묵채조림. 5.6.13.	매콤낙지볶음 5.6.13.	순살닭강정* 1.5.6.12.15.	두부오꼬노미야끼. 1.5.6.13.	해물파전/초간장. 1.2.5.6.8.9.13.17.18.	소시지야채볶음. 2.5.6.10.15.	감자채전 1.2.5.6.9.13.	웨이감자 5.12.
깨통닭 1.5.6.15.	콜리플라워샐러드/드레싱. 1.2.5.6.10.13.18.	수제왕돈까스/애플소스 1.2.5.6.10.12.13.16.	두부야채계란전/양념장* 1.5.6.	포기김치 9.	포기김치 9.	모듬캠핑구이/짜채/소스* 2.5.6.10.12.13.15.	포기김치 9.	깍두기 9.	포기김치 9.
총각김치 9.13.	포기김치 9.	포기김치 9.	총각김치 9.13.	단호박고구마샐러드* 1.2.5.6.13.		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	* 에너지/단백질/칼슘/철분	* 에너지/단백질/칼슘/철분
1133.9/71.2/362.3/9.2	981.9/34.1/208.7/8.5	948.6/35.9/111.3/4	1016.2/69.9/304/6	1215.4/53.2	1081.1/34.9/542.4/7.3	1112.4/50.5/215.1/7.5	1189.2/50/324.2/6.5	1189.2/50/324.2/6.5	1387/59.7/352.7/8
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)				