

# 3월 식단표

## 6~18세(석식)

구분	월	화	수	목	금	토	
1주	2(대체휴일)	3(정월대보름)	4	5	6	7	
간식		약밥⑤⑥	해시브라운⑤	단팥빵①②⑤⑥+우유②	파인애플	우유미숫가루②⑤	
석식	 대한민국만세	삼색나물비빔밥(시금치, 콩나물, 고사리)⑤⑥ +달걀후라이①⑤ 다시마챗국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 설렁탕⑩ 삼치조림⑤⑥ 게맛살 느타리버섯볶음 ①⑤⑥⑧ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑬ 명엽채볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑭ 차돌박이속주볶음⑤⑥⑬ 연두부샐러드(오리엔탈드레싱)⑤⑥⑭ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 치즈달걀비②⑤⑥⑬ 양파초절임 배추김치⑨	
열량(kcal) 6~11세 및 단백질(g) 12~18세	6~11세 24 12~18세 34	676 20 926 27	709 25 935 34	756 33 939 40	659 27 909 38	727 31 939 40	
2주	9	10	11	12	13	14	
간식	한라봉	삶은달걀①+식혜	시리얼⑤⑥+우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩	바나나	떠먹는요구르트②	
석식		전복영양밥⑩+양념장⑤⑥ 냉이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥+쌈무 부추사과무침 배추김치⑨ 포도	백미밥 동태탕⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥+소면⑥ 곤달갈말이①⑤ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 비엔나소시지케첩볶음 ⑤⑥⑩⑭ 두부부침①⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 복어미역국⑤⑥ 돈육곤약장조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드(키위드레싱)①⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(kcal) 6~11세 및 단백질(g) 12~18세	649 24 907 34	649 29 901 40	758 34 934 43	739 30 939 38	656 24 914 34	649 32 907 45	
3주	16	17	18	19	20	21	
간식	방울토마토⑫	피자빵①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유②	사과	떠먹는요구르트②	인절미⑤+매실차	우유미숫가루②⑤	
석식		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 견과류멸치볶음⑤⑥⑬ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기마라탕⑤⑥⑬ 백미밥1/2 꿔바로우(탕수육)⑤⑥⑩ 오복지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 새우살해박볶음⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 쇠고기고사리볶음⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨수제비국⑥ 돈육짜장조림⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 딸기	해물덮밥⑤⑥⑭⑯ 우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑬ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) 6~11세 및 단백질(g) 12~18세	641 36 909 51	758 32 938 40	648 35 903 49	745 36 934 46	755 32 932 39	668 38 900 51	
4주	23	24	25	26	27	28	
간식	치즈스틱①②⑤⑥	파인애플	구운달걀①+보리차	롤빵①②⑤⑥+우유②	천혜향	떠먹는요구르트②	
석식		잡곡밥 맑은바지락국⑩ 수육⑩+모듬쌈+쌈장⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양송이스프②⑥ +마늘빵①②⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 치커리유자청무침 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑩ 닭가슴살속주볶음⑤⑥⑬ 콩자반⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑩⑬ 두부툰무침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 김치찌개⑤⑥⑨ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ +머스타드소스①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우부추볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 두부햄박스테이크①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드(마요네즈) ①⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal) 6~11세 및 단백질(g) 12~18세	738 39 924 48	712 24 908 31	675 38 937 52	724 27 931 35	670 26 926 36	659 31 919 44	
5주	30	31(삼삼한데이)	생일식단	특별식단	<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부)⑥밀⑦고등어⑧계 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산삼(SO2잔류량, 10mg/kg 이상 함유)⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳자 * 야생산삼류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 유통되는 식품은 제조공정을 거치며 식품 알레르기 유발물질이 혼합·유입될 수 있습니다. 따라서 조리 중 식품 알레르기 유발 식품이 직접 들어가지 않아도 예민도에 따라 알레르기 반응이 나타날 수 있으니, 식품성분표를 확인해 주세요		
간식	떡꼬치⑤⑥⑫	바나나	케이크①②⑤⑥+우유②	와플①②⑤⑥+우유②			
석식		닭살카레라이스⑤⑥⑬ 호박양파국 (저당)돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추샐러드(사우전드) 아일랜드드레싱①⑤⑫ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭튀김⑤⑥⑬ 불고기또띠아피자 ②⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑤ 오이피클	치즈달걀비빔볶음밥②⑤⑥⑬ 버섯된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩+쌈장⑤⑥⑬ 파채무침⑤⑥ 배추김치⑨			
열량(kcal) 6~11세 및 단백질(g) 12~18세	709 26 937 35	724 28 932 36	743 28 931 39	715 32 936 43			

\* 식품의약품안전처의 '삼삼한데이(3월 31일)' 캠페인에 따라 해당일에 저염 메뉴를 적용하였으니, 나트륨을 줄인 건강한 급식을 제공해 주시기 바랍니다.

원산지표시	쌀		콩		축산물		식용가공품		어육가공품	
	밥	산	두부	산	쇠고기	국내산 (한우/육우/젖소)	비엔나 소시지	산	게맛살	산
죽	산	순두부	산	쇠고기	외국산	산	꿔바로우	산	어묵	산
누룽지	산	연두부	산	돼지고기	산	산	떡갈비	산	진미채	산
	쌀가공품					산	미트볼	산	산	산
	배추김치					산	너비아니	산	산	산
배추	산	고춧가루	산	달고기	산	산	치킨너겟	산	산	산
	수산물					산	※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산	산	산	산
오징어	산	전복	산							
동태	산	낙지	산							
고등어	산		산							