

구분		월		화		수		목		금		토	
1주		생일식단		특별식단		1		2		3		4	
간식		케이크①②⑤⑥+우유②		츄러스①②⑤⑥ 과채주스		인절미⑤+매실차		사과		잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②		우유미숫가루②⑤	
석식 		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭튀김⑤⑥⑮ 고구마피자①②⑤⑥⑫⑮ 브로콜리숙회+초고추장⑤⑥ 무피클 수박		삼선짜장면⑤⑥⑨⑭⑮ 달걀국① 닭다리살구이⑤⑮ 파프리카새콤무침 배추김치⑨ 키위		잡곡밥 동태국⑤ 항정살간장조림⑤⑥⑫ 대파달걀말이①⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 연두부샐러드(오리엔탈 드레싱)⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 훈제오리찜+쌈무⑬ 해물파전①⑤⑥⑨⑭⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨			
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세	1,273	49	1,219	45	1,290	58	1,137	45	1,211	50	692	25
	12~18세	1,570	60	1,541	56	1,565	69	1,544	62	1,584	65	889	33
2주		6		7		8		9		10		11	
간식		마들렌①②⑤⑥+참외		구운달걀①+식혜		시리얼⑤⑥+우유②		크로와상①②⑤⑥ 오렌지주스		바나나		떠먹는요구르트②	
석식 		잡곡밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 김구이 깍두기⑨		들기름비빔막국수③⑤⑥ 오이냉국⑤⑥ 수육⑩+쌈장⑤⑥⑬ 통새우전①⑤⑥⑨ 무말랭이무침⑤⑥ 키위		백미밥 청국장찌개⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 달걀찜① 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 차돌박이떡볶이⑤⑥⑬ 닭가슴살샐러드(머스타 드소스)①⑤⑮ 김말이튀김⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세	1,229	52	1,274	64	1,253	62	1,244	50	1,241	59	663	31
	12~18세	1,582	64	1,595	81	1,581	79	1,590	65	1,592	75	866	41
3주		13		14		15(초복)		16		17(제헌절)		18	
간식		치즈케이크①②⑤⑥ 우유②		천도복숭아⑪		우유수박화채②		찐옥수수+동굴레차		 제헌절		우유미숫가루②⑤	
석식 		잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 명란달걀말이①⑤ 명엽채조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기짜장밥⑤⑥⑬ 미니우동⑤⑥ 왕돈가스①⑤⑥⑩+소스⑥⑫ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②		잡곡밥 닭다리삼계탕⑮ 오징어초무침⑤⑥⑭ 콩자반⑤⑥ 표고버섯나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 달걀장조림①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨					
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세	1,107	44	1,242	46	1,204	74	1,201	53			666	32
	12~18세	1,537	60	1,583	59	1,576	95	1,585	70	880	42		
구분	월	화		수		목		금		토			
4주	20	21		22		23		24		25(중복)			
중식 								오므라이스①⑤⑫⑬ 우동국물⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드(유자드레싱) 배추김치⑨		잡곡밥 들깨감자국⑤⑥ 대패삼겹구이⑩ 참치채소볶음⑤ 알배추쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨		닭칼국수⑤⑥⑮ 백미밥1/2 해물파전①⑤⑥⑨⑭⑮ 상추무침 배추김치⑨	
간식		삶은달걀①+보리차		모카빵①②⑤⑥ 과채주스		꿀떡+오미자차		바나나+우유②		자두+견과류④⑭		떠먹는요구르트②	
석식 		백미밥 맑은동태국⑤ 깻잎돼지불고기⑤⑥⑩ 들기름두부전⑤⑥ 고춧잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기마라탕⑤⑥⑬ 백미밥1/2 군만두⑤⑥⑩ 과일마요샐러드(사과, 방울토마토)①⑤⑫ 배추김치⑨ 요구르트②		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 불어묵조림⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 백짬뽕국⑤⑦⑮ 쇠고기가지조림⑤⑥⑬ 고추잡채⑤⑥⑩⑮ +꽃빵①②⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기뭇국⑬ 두부두루치기⑤⑥ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 김구이 배추김치⑨			
열량(kcal) 및 단백질(g)	6~11세	1,147	70	1,260	37	1,206	60	1,219	60	1,292	54	702	32
	12~18세	1,535	93	1,562	51	1,592	79	1,548	76	1,584	66	887	41

5주		27		28		29		30		31		<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유 (유제품)③메밀④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류(SO2잔류량, 10mg/kg 이상 함유)⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류 (굴,전복,홍합포함)⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 유통되는 식품은 제조공정을 거쳐서 식품알레르기 유발물질을 혼합·유입될 수 있습니다. 따라서 조리 중 식품 알레르기 유발 식품이 직접 들어가지 않더라도 에민도에 따라 알레르기 반응이 나타날 수 있으나, 식품성분표를 확인해 주세요.
중식 		돈육갈릭김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 유부맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ +머스타드소스①⑤ 쫄면채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 단호박꿀찜 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우로제소스스파게티 ②⑤⑥⑨⑫ 다시마양파국⑤⑥ 쇠고기구이⑬ 브로콜리깨소스무침①⑤⑤ 무피클		잡곡밥 순두부찌개①⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 새송이버섯나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		가츠동(돈가스덮밥) ①⑤⑥⑩ 열갈이된장국⑤⑥ 두부썩갓무침⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
간식		시리얼⑤⑥+우유②		치즈스틱①②⑤⑥		블루베리 떠먹는요구르트②		단팃빵①②⑤⑥ 우유②		포도		
석식 		잡곡밥 왕갈비탕⑬ 가자미카레구이⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨		열무비빔밥⑤⑥ +달걀후라이①⑤ 미소된장국⑤⑥ 궁중떡볶이⑤⑥⑮ 연두부찜⑤+양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 수박		백미밥 달걀국① 돈육김치찜⑤⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 치즈스크램블에그①②⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역냉국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 쇠고기탕평채⑤⑥⑮ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)	6~11세	1,261	46	1,204	62	1,150	51	1,238	57	1,130	47	
및 단백질(g)	12~18세	1,577	58	1,589	82	1,570	70	1,595	74	1,579	66	

원산지 표시	쌀		콩		축산물			식육가공품		수산물가공품	
	밥	산	두부	산	쇠고기 (한우/육우/젓소)	국내산		훈제오리	산	생선가스	산
	죽	산	순두부	산		외국산	산	떡갈비	산		
	누룽지	산	연두부	산	돼지고기		산	베이컨	산	어묵	산
	쌀가공품			돈가스				산			
		산		산				너비아니	산		
	배추김치			닭고기	산	햄	산	게맛살	산		
	배추	산	고춧가루			산	미트볼	산	참치캔	산	
	수산물					치킨너겟	산	볼어묵	산		
	동태	산	오징어	산	함박스테이크	산					
	갈치	산	낙지	산	오리고기	산	※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산				
	고등어	산		산							