

중앙급식관리지원센터 이경민영양사(인)

월		화		수(저녁: 일품)		목		금	
1		2		3		4		5	
저녁	도시락준비 급식	잡곡밥 쇠고기미역국.17.18 야채달걀말이1.5 시금치나물5.6 배추김치9		잡곡밥 순두부찌개1.6 미니돈까스/소스 유채나물무침5.6 깍두기9		콩나물국 제육덮밥 단무지무침 깍두기9		잡곡밥 어묵국.6 감자닭볶음탕 연근조림5.6 깍두기9	
간식	사과주스	굴		아로니아&체리주스		딸기요거트2		슈크림빵1.2.6	
열량kcal- 단백질g	758/36	954/34		634/22		659/31		834/32	
8		9		10		11		12(설날)	
저녁	콩나물밥&양념장5.6 메추리알조림1.5.6 배추김치9	잡곡밥 김치국9 돼지등갈비찜 상추무침5.6 깍두기9		떡국1 찐만두/간장5.6 무말랭이무침5.6 배추김치9		설날		연휴	
간식	굴	바나나우유2		요구르트					
열량kcal- 단백질g	705/36	718/26		752/21					
15		16		17		18		19	
저녁	잡곡밥 북엇국5.6 떡갈비구이 견과류멸치볶음5.6 깍두기9	잡곡밥 육개장15 두부조림1.5.6 청경채나물5.6 배추김치9		햄야채볶음밥.12.16 오징어링5.6.17 오이피클		잡곡밥 배추국5.6 돼지불고기 해물부추전1.5.6 깍두기9		(조식떡볶이) 로제떡볶이 모듬튀김 순대 어묵탕	
간식	스위트플럼주스	쁘띠첼		초코우유		굴		쿨피스	
열량kcal- 단백질g	734/28	874/35		937/31		684/28		797/36	
22		23		24		25		26	
저녁	잡곡밥 어묵국5.6 한우불고기 콩나물무침5.6 배추김치9	잡곡밥 냉이된장국5.6 닭찜5.6.15 진미채조림5.6.17 배추김치9		카레밥5.6.10 계란국 과일콘샐러드&드레싱 깍두기9		잡곡밥 근대된장국5.6 야채계란찜5.6 명태겉절이볶음 배추김치9		(햄버거데이) 불고기버거 감자튀김 케찹	
간식	레몬매실차	복숭아젤리		자두주스		닭강정		콜라	
열량kcal- 단백질g	862/39	822/39		768/23		673/26		786/39	
저녁	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣								
간식	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
열량kcal- 단백질g									

<원산지 표시>

쌀			콩			소고기		육류		기타
밥	잡곡	잡쌀	누룽지	두부	순두부	국내산		돼지고기	닭고기	만두
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산
수산물			식육·어육가공품			배추김치				
명태(동태)	오징어	참치(다랑어)	떡갈비			어묵			배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	돼지고기:국내산	쇠고기: 국내산	계육:국내산	어육: 베트남산			국내산	국내산

알레르기 유발식품표시	① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
원산지 표시품목	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함)	⑲ 잣	
	쌀 [쌀 가공품포함,잡쌀,현미,찐쌀,밥,죽,누룽지포함]	배추김치 [배추(열갈이배추,불동배추 포함), 고춧가루]				쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,젖소]			돼지고기	닭고기
	양고기	오리고기	수산물 [넙치, 광어, 뽕장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 단황어, 아귀, 주꾸미]					콩 [두부류, 콩국수, 콩비지]		