

# 2월 1주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
일요일 1일	에너지	단백질	백미밥 매생이굴국⑤⑥⑱ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 짜리고추어묵볶음⑤⑥ 세발나물 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 삼치카레구이②⑤⑥⑫⑬⑱ 표고버섯볶음⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 치커리유자무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 달걀채소죽① 석: 타락죽②	오전 양갱 오후 찐고구마 +보리차
	2022 kcal	80g			797kcal		
월요일 2일	에너지	단백질	백미밥 달걀찜국① 두부조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 쪽파나물 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 돌나물/초고추장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모시조개탕⑩ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카잡채⑤ 얼갈이나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 단호박죽 석: 계살죽①⑤⑥⑧	오전 굴 오후 잔멸치주먹밥 ⑤
	2003 kcal	80g			729kcal		
화요일 3일	에너지	단백질	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 채소달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 김자반무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 오리훈제+머스터드①⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 소고기죽⑬ 석: 김가루채소죽	오전 울무차 오후 통밀쿠기 ①②⑤⑥
	1996 kcal	97g			7740kcal		
수요일 4일 (입춘)	에너지	단백질	백미밥 맑은김치국⑨ 코다리조림⑤⑥ 맛살미역줄기볶음⑤⑥ 봄동나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합탕⑩ ♣달래깻잎전②⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 치커리사과무침 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 목살고추장볶음⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 표고버섯죽 석: 참치채소죽	오전 쌀음료 오후 떡어묵탕⑤⑥
	1919 kcal	93g			761kcal		
목요일 5일	에너지	단백질	백미밥 애호박찌개⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩⑱ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙음열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 추어탕⑤⑥ 채소달걀찜① 가지무침⑤⑥ 쪽파나물 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 양배추찜+양념장⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 브로콜리죽⑤⑥ 석: 유부채소죽⑤	오전 두유⑤ 오후 찐고구마 +매실차
	1959 kcal	85g			741kcal		
금요일 6일	에너지	단백질	백미밥 감자호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 미나리초무침⑤⑥ 봄동겉절이 배추김치⑨	백미밥 돈육카레소스⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 짜리고추멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기묵국⑬ 주꾸미볶음⑤⑥ 돌나물/초고추장⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 팔죽 석: 달걀채소죽①	오전 바나나 오후 해물파전 ①⑤⑥⑨⑫⑱
	1946 kcal	82g			749kcal		
토요일 7일 (저염day)	에너지	단백질	백미밥 콩나물김치국⑤⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 맑은청국장⑤⑥ 저염고등어무조림⑤⑥⑦ ♥배추어묵볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 뼈해장국⑤⑥⑩ 부추전①⑤⑥ 교막살채소무침⑤⑥⑱ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 소고기버섯죽⑬ 석: 참깨죽	오전 우유미숫가루 ②⑤ 오후 바람떡
	2012 kcal	95g			731kcal		

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육·식육가공품	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 명콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 축두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식재료 전복 종합 포함 ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

# 2월 2주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
<b>일요일</b> 8일	에너지	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 갈치구이⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 홍합탕⑩ 채소계란찜① 진미채도라지무침⑤⑥⑦ 쪽파숙주나물 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 모듬채소죽⑤⑥ 석: 낙지죽⑤⑥  785kcal	오전	요구르트②
	1992 kcal / 91g					오후	과배기 ①②⑥
<b>월요일</b> 9일	에너지	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 단배추나물 배추김치⑨	백미밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 가자미양념찜⑤⑥ 양상추샐러드+흑임자소스①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치김치찌개⑨ 소불고기⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 얼갈이된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 달걀채소죽① 석: 녹두죽  788kcal	오전	단호박찜
	1938 kcal / 88g					오후	미니햇도그 ①②⑥⑩ +보리차
<b>화요일</b> 10일	에너지	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 조기구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 고추치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 마카로니콘샐러드①⑤ 매콤콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 모듬쌈채소+쌈장⑤⑥ 굴뱅이채소무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 소고기미역죽 ⑤⑥⑬ 석: 단호박죽  770kcal	오전	바나나
	2011 kcal / 95g					오후	통밀쿠기 ①②⑤⑥
<b>수요일</b> 11일	에너지	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기묵국⑬ 공치김치조림⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 물미역무침 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 콩나물죽⑤ 석: 참깨죽  753kcal	오전	두유⑤
	1949 kcal / 85g					오후	궁중떡볶이 ⑤⑥⑬
<b>목요일</b> 12일	에너지	백미밥 버섯전골⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜라숙회+초고추장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(1/2) 잔치국수⑤⑥ 홍어회무침⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 봄동겉절이 배추김치⑨	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑬ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 아삭이고추된장무침 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 표고버섯죽⑤ 석: 새우죽⑨  748kcal	오전	딸기
	1906 kcal / 85g					오후	단팥빵①②⑥
<b>금요일</b> 13일	에너지	백미밥 낙지연포탕⑤ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑬⑭ 연근참깨소스무침⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 고구마조림⑤⑥ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 단배추나물 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 달걀채소죽① 석: 타락죽②  797kcal	오전	굴
	1991 kcal / 83g					오후	방울기정떡 +수정과
<b>토요일</b> 14일	에너지	백미밥 무청된장국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 부추들깨무침⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물김치국⑤⑨ 삼치카레구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태탕⑤⑥ 미트볼피망볶음⑤⑩⑬ 실근약채소무침⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 녹두죽 석: 연두부죽⑤  780kcal	오전	쌀음료
	1974 kcal / 82g					오후	약과①②⑤⑥

원산지 표시					식품알레르기 유발물질표시	
닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육·식육가공품	
_____산 _____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 명곡 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식류 ⑲ 전복 ⑳ 종합 ㉑ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산 _____산 _____산	_____산 _____산 _____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산			

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

# 2월 3주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
<b>일요일</b> 15일	에너지	백미밥 어묵국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 미나리무침 근대나물 배추김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 생선가스+티라미수스①⑤⑥⑩	백미밥 감자호박된장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 맛살미역줄기볶음①⑤⑥⑧ 무생채 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 애호박죽⑤⑥ 석: 닭채소죽⑩ 748kcal	오전	요플레②
	1943 kcal					74g	오후
<b>월요일</b> 16일 (설날연휴)	에너지	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 호박고지나물⑤⑥ 물파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 목살김치찌개⑨⑩ 소고기잡채⑤⑥⑩ 짜리고추멸치볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지해장국⑤⑥⑩ 교막살채소무침⑤⑥⑩ 연두부+참깨소스①⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 팔죽 774kcal	오전	두유⑤
	1977 kcal					86g	오후
<b>화요일</b> 17일 (설날)	에너지	백미밥(2/3) 떡만둣국①⑤⑥⑩ 미트볼케찹조림⑤⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음⑤ 단배추나물 배추김치⑨	백미밥 보리싹된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 굴전①⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 홍합탕⑩ 삼색고지전①⑤⑥⑧⑩ 감자채볶음⑤ 돌나물초무침 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 모듬채소죽⑤⑥ 석: 소고기죽⑩ 768kcal	오전	당근주스
	2007 kcal					83g	오후
<b>수요일</b> 18일 (설날연휴)	에너지	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 브로콜리숙회+초고추장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 숙음열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑬ 조기구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 콩나물김치죽 ⑤⑨ 석: 연두부죽⑤ 774kcal	오전	쌀음료
	2080 kcal					95g	오후
<b>목요일</b> 19일	에너지	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 치커리겉절이 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 안동찜닭⑤⑥⑬ 해초무침 무생채 배추김치⑨	백미밥 추어탕⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 숙주무침 시금치나물 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 잣죽⑩ 석: 달걀채소죽① 778kcal	오전	채소찜빵⑥
	1981 kcal					96g	오후
<b>금요일</b> 20일	에너지	백미밥 매생이국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 근대나물무침 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 상추파채무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑨ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 매추리알샐러드①⑤ 봄동겉절이 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 브로콜리죽 ⑤⑥ 석: 닭채소죽⑩ 786kcal	오전	두유⑤
	2013 kcal					71g	오후
<b>토요일</b> 21일	에너지	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑭ 맛살스크램블에그①⑤⑥⑧ 낙지젓갈무침 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 순한부대찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치데리야구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 매콤콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 오리훈제볶음⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 미역죽⑤⑥ 석: 바지락채소죽⑩ 781kcal	오전	딸기 +요플레②
	1918 kcal					81g	오후

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류,콩국수,콩버찌)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식육포장육/식육가공품	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고 기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 전복 ⑳ 홍합 포함 ㉑ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

# 2월 4주 식단표



		조식	중식	석식	죽식	간식	
일요일 22일	에너지	단백질	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥ 브로콜리속회+조장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 계란국① 짜장소스⑤⑩⑬ 군만두+간장⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 연두부죽⑤ 석: 황태채소죽 768kcal	오전 바나나맛우유 ② 오후 통밀쿠키 ①②⑤⑥
	2019 kcal	70g					
월요일 23일	에너지	단백질	백미밥 올갱이국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 숙음열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑬ 달걀채소찜① 달래김무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 팽이버섯나물⑤⑥ 참나물겉절이 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 개살죽①⑤⑥⑧ 석: 소고기죽⑬ 795kcal	오전 쌀음료 오후 호빵⑤⑥
	1966 kcal	80g					
화요일 24일	에너지	단백질	백미밥 무청된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 복어채무침⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥①⑤⑥ 감자다시마국⑤⑥ 주꾸미삼겹볶음⑤⑥⑩ 깻잎쌈무 배추김치⑨ 액상요구르트②	백미밥 순댓국⑨⑩ 해물찜⑤⑥⑨⑬ 새송이버섯볶음⑤ 시금치나물 배추김치⑨	조: 흰죽⑩ 중: 달걀채소죽① 석: 단호박죽 796kcal	오전 사과 오후 단호박찜
	2016 kcal	95g					
수요일 25일	에너지	단백질	백미밥 순두부찌개①⑤ 닭살골소스볶음⑤⑬⑯ 참나물겉절이 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 돼지고기애호박찌개⑩ 모듬전①⑤⑥ 자반무침⑤⑥ 취나물들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑯ 유채나물무침⑤⑥ 감자샐러드 배추김치⑨	조: 흑임자죽 중: 닭살채소죽 ⑤⑥⑬ 석: 어묵채소죽⑤⑥ 743kcal	오전 두유⑤ 오후 카스테라 ①②⑥
	1935 kcal	98g					
목요일 26일	에너지	단백질	백미밥 콩나물김치국⑤⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈삼겹수육⑤⑥⑩ 상추쌈+쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 곰탕⑬ 조기양념찜⑤⑥ 궁채들깨볶음 고추지무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 누룽지죽 중: 참치채소죽 석: 버섯죽 777kcal	오전 유자차 오후 찐고구마 +보리차
	1981 kcal	83g					
금요일 27일 (저당day)	에너지	단백질	백미밥 동태탕⑤⑥ 분홍소시지전+케찜①⑤⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 삼치테리야구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 숙음열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국① ★버섯탕수①⑤⑥⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 봄동겉절이 배추김치⑨	조: 모듬채소죽⑤⑥ 중: 단호박죽 석: 소고기죽⑬ 771kcal	오전 당근주스 오후 들깨수제비 ⑥
	1928 kcal	87g					
토요일 28일	에너지	단백질	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 숙갓두부무침⑤⑥ 돌나물초무침 배추김치⑨	백미밥 추어탕⑤⑥ 수제떡갈비⑤⑥⑩⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 오징어무국⑤⑬ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 냉이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 미역죽⑤⑥ 799kcal	오전 바나나 오후 쌀과자⑤⑥
	1985 kcal	98g					

원산지 표시						식품알레르기 유발물질표시
닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)	식용포장육·식육가공품	
_____산	_____산	한우/젓소/육우 _____산	_____산	_____산	_____산	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생생물 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식(쌀, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보습료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.
오징어/낙지/주꾸미	명태/고등어/갈치	꽃게/다랑어/전복	김치	_____산	_____산	
_____산	_____산	_____산	배추 : _____산 고춧가루 : _____산	_____산	_____산	

※ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥↔잡곡밥 변경 가능합니다. ※ 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다