



	MON 월	TUE 화	WED 수	THU 목	FRI 금
1주	[1월의 추천 식재료] 파래 파래에는 키 성장에 필수적인 4대 영양소인 칼슘, 아연, 철분, 단백질이 다량 함유되어 있어 어린이들의 성장 발육에 도움을 주며, 식이섬유가 풍부해 배변활동을 활발하게 하여 소아에게 흔하게 나타나는 변비의 증상을 완화시키는데 도움을 줍니다.		01 신정 	02	03 겨울방학
2주	06	07 보리밥 해물칼국수 ⑥⑦ 찜완만두 ①⑥⑩ 데리아까두부구이 ⑥ 무나물 백김치/배추겉절이 605kcal(C104P18F13)	08 콤비네이션피자 ①②⑥⑩⑫ 수제허니간장닭튀김 ①②⑥⑬ 레몬에이드 모듬채소구이 라디치오샐러드 (발사믹드레싱) 622kcal(C104P20F14)	09 수수밥 된장찌개 소불고기 ⑭ 마파가지볶음 구이김 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	10 수제등심돈가스/소스 ①②⑥⑩ 쌀밥 양송이프리타타 ①② 과일 양배추샐러드 (참깨드레싱) 613kcal(C104P20F13)
오전		초코링씨리얼 ⑥/유기농우유 ② 176kcal	잼샌드위치 ②⑥/유기농매실차 183kcal	닭죽 ⑬ 183kcal	시나몬파배기 ①②⑥ /유기농우유 ② 185kcal
3주	13 <레트로키즈밀> 로제스파게티 ①②⑥⑩⑫ 크림스프 ②⑥ 허브칼라치킨구이 ⑬ 오지치즈후라이 ② 비타민샐러드 (오리엔탈드레싱) 622kcal(C104P20F14)	14 가장밥 미소장국 돈육보쌈 ⑩ 상추쌈/쌈장 새송이버섯조림 백김치/배추겉절이 613kcal(C104P20F13)	15 불고기퀘사디아 ①②⑥⑫⑭ 치킨토마토스튜 ⑫⑬ 소세지구이 ⑩ 크랜베리고구마무스 ② 모듬채소스틱 (사우전드레싱) 605kcal(C104P18F13)	16 흑미밥 물졸면 ①⑥ 굴소스돼지고기볶음 ⑩⑰ 파래전 ⑤/양념간장 콩나물무침 ⑥ 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	17 햄&에그잉글리시머핀 ①②⑥⑩ 새우튀김 ①②⑥⑨ /스위트칠리소스 유기농요구르트 ② 치커리샐러드 (시저드레싱) ①② 수제모듬피클 622kcal(C104P20F14)
오전	오징어바 ⑥⑦⑫⑮⑰/딸기주스 186kcal	수제초코칩머핀 ①②⑥ /유기농우유 ② 184kcal	꿀떡/식혜 183kcal	슈크림파이 ①②⑥ /유기농우유 ② 184kcal	찜옥수수/감귤주스 178kcal
4주	20 토마토라자냐 ①②⑥⑩⑫ 하와이안쪽참스테이크 ⑩⑱ 모닝빵 ①②⑥/잼 포도푸딩 코울슬로 (코울슬로드레싱) 605kcal(C104P18F13)	21 백미밥 들깨미역국 춘천식닭갈비 ⑬ 어묵채볶음 ⑥⑦ 참나물무침 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	22 유니짜장면 ⑤⑥⑩ 게살스프 ①⑧ 수제참살탕수육 ①②⑥⑩/소스 베이비채소샐러드 (이탈리안드레싱) 수제단무지 622kcal(C104P20F14)	23 혼합잡곡밥 아욱된장국 훈제오리볶음 부추겉절이 우영조림 백김치/배추겉절이 585kcal(C95P22F13)	24 백미밥 소고기떡국 ⑭ 수제떡갈비 ①②⑥⑩⑭ 한식잡채 ⑩ 이색나물무침 포기김치/백김치 605kcal(C104P18F13)
오전	롤케이크 ①②⑥ /유기농우유 ② 184kcal	과일2종 175kcal	뮤즐리 ⑥/유기농요거트 ② 175kcal	수제러스크 ②⑥ /유기농오미자차 181kcal	유과 ⑥/배도라지주스 178kcal
5주	27	28	29 설날 	30	31
오전					

● 원산지 표시안내

쌀(국내산 유기농), 현미, 흑미, 참쌀(국내산 친환경), 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지, 콩국수(콩-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 삼치, 아귀, 오징어, 고등어, 꽃게, 패류(국내산), 새우(베트남산), 명태(러시아산), 참치(원양산), 가다랭이포(인도네시아산)

①난류 ②유제품 ③메밀 ④사과 ⑤대두 ⑥밀 ⑦생선류 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬닭류 ⑭쇠고기 ⑮오징어 ⑯양고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑱파인애플

과일은 제철과일로 제공되고 있으며, 해당과일에 따른 알러지케어가 이루어지고 있습니다.

● 영양성분 안내

Kcal: calorie(칼로리, 열량), C: carbohydrate(탄수화물), P: protein(단백질), F: fat(지방)을 의미하며 C,P,F 옆의 숫자는 식품에 함유된 각 영양성분의 무게(g)를 의미합니다.

1인 평균 제공량 기준으로 작성되었으며, 개인의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다





	MON 월	TUE 화	WED 수	THU 목	FRI 금
1주	[1월의 추천 식재료] 파래 파래에는 키 성장에 필수적인 4대 영양소인 칼슘, 아연, 철분, 단백질이 다량 함유되어 있어 어린이들의 성장 발육에 도움을 주며, 식이섬유가 풍부해 배변활동을 활발하게 하여 소아에게 흔하게 나타나는 변비의 증상을 완화시키는데 도움을 줍니다.		01 신정 	02	03 겨울방학
2주	06	07 보리밥 해물칼국수 ⑥⑦ 짬만두 ①⑥⑨ 데리아끼두부구이 ⑥ 무나물 백김치/배추겉절이 605kcal(C104P18F13)	08 콤비네이션피자 ①②⑥⑫ 수제허니간장닭튀김 ①②⑥⑬ 레몬에이드 모듬채소구이 라디치오샐러드 (발사믹드레싱) 622kcal(C104P20F14)	09 수수밥 된장찌개 콩불고기 ⑥⑥ 마파가지볶음 구이김 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	10 소이커플렛 ⑥⑥/소스 쌀밥 양송이프리타타 ①② 과일 양배추샐러드 (참깨드레싱) 613kcal(C104P20F13)
오전		초코링씨리얼 ⑥/유기농우유 ② 176kcal	잼샌드위치 ②⑥/유기농매실차 183kcal	닭죽 ⑬ 183kcal	시나몬파배기 ①②⑥ /유기농우유 ② 185kcal
3주	13 <레트로키즈밀> 로제스파게티 ①②⑥⑫ 크림스프 ②⑥ 허브칼릭치킨구이 ⑬ 오지치즈후라이 ② 비타민샐러드 (오리엔탈드레싱) 622kcal(C104P20F14)	14 기장밥 미소장국 양고기볶음 ⑬ 상추쌈/쌈장 새송이버섯조림 백김치/배추겉절이 613kcal(C104P20F13)	15 퀘사디아 ①②⑥⑫ 치킨토마토스튜 ⑫⑬ 소세지구이 ⑥⑥ 크랜베리고구마무스 ② 모듬채소스틱 (사우전드레싱) 605kcal(C104P18F13)	16 흑미밥 물짬면 ①⑥ 굴소스콩고기볶음 ⑥⑥⑬⑰ 파래전 ⑥/양념간장 콩나물무침 ⑥ 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	17 햄&에그잉글리시머핀 ①②⑥⑥ 새우튀김 ①②⑥⑨ /스위트칠리소스 유기농요구르트 ② 치커리샐러드 (시저드레싱) ①② 수제모듬피클 622kcal(C104P20F14)
오전	오징어바 ⑥⑦⑫⑬⑰/딸기주스 186kcal	수제초코칩머핀 ①②⑥ /유기농우유 ② 184kcal	꿀떡/식혜 183kcal	슈크림파이 ①②⑥ /유기농우유 ② 184kcal	편육수수/감귤주스 178kcal
4주	20 토마토라자냐 ①②⑥⑫ 하와이안양고기스테이크 ⑬⑱ 모닝빵 ①②⑥/잼 포도푸딩 코울슬로 (코울슬로드레싱) 605kcal(C104P18F13)	21 백미밥 들깨미역국 춘천식닭갈비 ⑬ 어묵채볶음 ⑥⑦ 참나물무침 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	22 유니짜장면 ⑥⑥ 게살스프 ①⑧ 수제참살치킨탕수 ①②⑥⑬/소스 베이비채소샐러드 (이탈리안드레싱) 수제단무지 622kcal(C104P20F14)	23 혼합잡곡밥 아욱된장국 콩고기볶음 ⑥⑥ 부추겉절이 우영조림 백김치/배추겉절이 585kcal(C95P22F13)	24 백미밥 떡국 베지스테이크 ⑥⑥ 한식잡채 이색나물무침 포기김치/백김치 605kcal(C104P18F13)
오전	롤케이크 ①②⑥ /유기농우유 ② 184kcal	과일2종 175kcal	뮤즐리 ⑥/유기농요거트 ② 175kcal	수제러스크 ②⑥ /유기농오미자차 181kcal	유과 ⑥/배도라지주스 178kcal
5주	27	28	29 설날 	30	31
오전					

● 원산지 표시안내

쌀(국내산 유기농), 현미, 흑미, 참쌀(국내산 친환경), 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지, 콩국수(콩-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 삼치, 아귀, 오징어, 고등어, 꽃게, 패류(국내산), 새우(베트남산), 명태(러시아산), 참치(원양산), 가다랭이포(인도네시아산)

①난류 ②유제품 ③메밀 ④사과 ⑤대두 ⑥밀 ⑦생선류 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬달걀 ⑭쇠고기 ⑮오징어 ⑯양고기

⑰조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑱파인애플

과일은 제철과일로 제공되고 있으며, 해당과일에 따른 알러지케어가 이루어지고 있습니다.

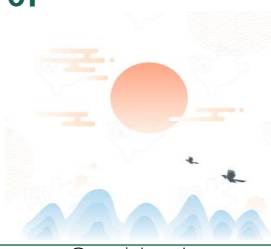

● 영양성분 안내

Kcal: calorie(칼로리, 열량), C: carbohydrate(탄수화물), P: protein(단백질), F: fat(지방)을 의미하며 C,P,F 옆의 숫자는 식품에 함유된 각 영양성분의 무게(g)를 의미합니다.

1인 평균 제공량 기준으로 작성되었으며, 개인의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다





	MON	TUE	WED	THU	FRI
1 Week	[Recommended ingredients for January] Green laver Green laver contains a large amount of calcium, zinc, iron, and protein, the four major nutrients essential for height growth, which helps children's growth and development. It is also rich in dietary fiber, which promotes bowel movement and helps relieve the symptoms of constipation, which is common in children. Helps relieve it.		01 	02	03 Winter Break
Snack					
2 Week	06	07 Barley rice Seafood chopped noodle ^{⑥⑰} Steamed dumplings ^{①⑥} ^⑩ Grilled teriyaki tofu ^⑤ Seasoned radish Non-spicy kimchi /kimchi 605kcal(C104P18F13)	08 Combination pizza ^{①②③⑩⑫} Homemade honey soy sauce fried chicken wings ^{①②③⑬} Lemonade Assorted grilled vegetables Radicchio salad (Balsamic dressing) 622kcal(C104P20F14)	09 Sorghum rice soy bean paste soup Beef bulgogi ^⑭ Stir-fried mapa eggplant Roasted seaweed Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	10 Homemade sirloin pork cutlet ^{①②③⑩} /sauce Rice Mushroom frittata ^{①②} Fruits Cabbage salad (Sesame dressing) 613kcal(C104P20F13)
Snack		Chocolate ring cereal ^⑥ /Organic milk ^② 176kcal	Jam sandwich ^{②⑥} /Organic plum tea 183kcal	Chicken porridge ^⑬ 183kcal	Cinnamon twisted donuts ^{①②⑥} /Organic milk ^② 185kcal
3 Week	13 <Retro kizmeal> Rosé spaghetti ^{①②③⑩⑫} Cream soup ^{②⑥} Grilled herb garlic chicken ^⑬ Aussie cheese fries ^② Vitamin salad (Oriental dressing) 622kcal(C104P20F14)	14 Millet rice Miso soup Boiled pork ^⑩ Lettuce ssam & ssamjang sauce Stewed mushrooms Non-spicy kimchi /kimchi 613kcal(C104P20F13)	15 Bulgogi quesadilla ^{①②③⑫⑭} Chicken tomato stew ^{⑫⑬} Grilled sausage ^⑩ Cranberry sweet potato mousse ^② Assorted vegetable sticks (Thousand dressing) 605kcal(C104P18F13)	16 Black rice Noodles soup ^{①⑥} Stir-fried pork with oyster sauce ^{⑩⑰} Green laver pancake ^⑥ /seasoned soy sauce Seasoned bean sprouts ^⑤ Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	17 Ham & egg english muffin ^{①②③⑩} Fried shrimp ^{①②③⑨} /sweet chili sauce Organic yogurt ^② Chicory salad (Caesar dressing) ^{①②} Homemade assorted pickles 622kcal(C104P20F14)
Snack	Squid sticks ^{⑥⑦⑫⑮⑰} /Strawberry Juice 186kcal	Homemade chocolate chip muffins ^{①②⑥} /Organic milk ^② 184kcal	Honey rice cake/Korean sweet rice brink 183kcal	Custard cream pie ^{①②⑥} /Organic milk ^② 184kcal	Steamed corn /Tangerine juice 178kcal
4 Week	20 Tomato lasagna ^{①②③⑩⑫} Hawaiian pork chop steak ^{⑩⑱} Morning bread ^{①②⑥} /jam Grape pudding Coleslaw (Cole sled dressing) 605kcal(C104P18F13)	21 Rice Perilla seaweed soup Spicy stir-fried chicken ^⑬ Stir-fried fish cake ^{⑥⑦} Seasoned brachycarpa Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	22 Uni Jjajangmyeon ^{⑤⑥⑩} Crab soup ^{①③} Homemade glutinous rice sweet and sour pork ^{①②③⑩} /sauce Baby vegetable salad (Italian dressing) Handmade pickled radish 622kcal(C104P20F14)	23 Mixed grain rice Mallow miso soup Stir-fried smoked duck Seasoned chives Stewed burdock Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	24 Rice Beef rice cake soup ^⑭ Homemade tteokgalbi ^{①②③⑩⑭} Korean japchae ^⑩ Seasoned bean sprouts & spinach Non-spicy kimchi /kimchi 605kcal(C104P18F13)
Snack	Roll cake ^{①②⑥} /Organic milk ^② 184kcal	2 Kinds of fruits 175kcal	Muesli ^⑤ /Organic yogurt ^② 175kcal	Handmade rusks ^{②⑥} /Organic schisandra tea 181kcal	Yugwa ^⑥ /Pear bellflower juice 178kcal
5 Week	27	28	29  설날	30	31
Snack					

● Country of Origin Information

Rice (local organic), brown rice, black rice, glutinous rice (local eco-friendly), beef (local), pork (local), chicken (local), duck meat (local), tofu, soybean paste, soybean noodles (soybean - local), kimchi made with cabbage (cabbage - local, red pepper powder - local), mackerel, anglerfish, squid, mackerel, flower crab, shellfish (local), shrimp (Vietnamese), Alaska pollock (Russian), tuna (oceanic), dried anchovy (Indonesian)

● kcal: kilocalorie, C: Carbohydrate, P: Protein, F: Fat, g: gram

It is written based on the average serving amount per person, and may vary depending on the individual's intake

① egg ② dairy ③ buckwheat ④ apple ⑤ soybean ⑥ wheat ⑦ fish ⑧ crab ⑨ shrimp ⑩ pork ⑪ peach ⑫ tomato ⑬ chicken ⑭ beef

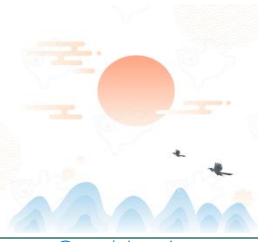

⑮ squid ⑯ lamb ⑰ clam(oyster, ear shell, mussel, etc.) ⑱ pineapple

All menu items are subject to change according to availability

☆ Students who have reported a certain allergy may be offered with an alternative menu





	MON	TUE	WED	THU	FRI
1 Week	<p>[Recommended ingredients for January] Green laver Green laver contains a large amount of calcium, zinc, iron, and protein, the four major nutrients essential for height growth, which helps children's growth and development. It is also rich in dietary fiber, which promotes bowel movement and helps relieve the symptoms of constipation, which is common in children. Helps relieve it.</p>		<p>01 </p>	<p>02</p>	<p>03 Winter Break</p>
2 Week	<p>06</p>	<p>07 Barley rice Seafood chopped noodle^{⑥⑰} Steamed dumplings^{①④} ⑨ Grilled teriyaki tofu^⑤ Seasoned radish Non-spicy kimchi /kimchi 605kcal(C104P18F13)</p>	<p>08 Combination pizza^{①②⑥⑰} Homemade honey soy sauce fried chicken^{①②⑥⑰} Lemonade Assorted grilled vegetables Radicchio salad (Balsamic dressing) 622kcal(C104P20F14)</p>	<p>09 Sorghum rice soy bean paste soup Bean bulgogi^{⑤⑥} Stir-fried mapa eggplant Roasted seaweed Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)</p>	<p>10 Veggie cutlet^{⑤⑥} /sauce Rice Mushroom frittata^{①②} Fruit Cabbage salad (Sesame dressing) 613kcal(C104P20F13)</p>
Snack		<p>Chocolate ring cereal^⑥ /Organic milk^② 176kcal</p>	<p>Jam sandwich^{②⑥} /Organic plum tea 183kcal</p>	<p>Chicken porridge^③ 183kcal</p>	<p>Cinnamon twisted donuts^{①②⑥} /Organic milk^② 185kcal</p>
3 Week	<p>13 <Retro kizmeal> Rosé spaghetti^{①②⑥⑰} Cream soup^{②⑥} Grilled herb garlic chicken^⑬ Aussie cheese fries^② Vitamin salad (Oriental dressing) 622kcal(C104P20F14)</p>	<p>14 Millet rice Miso soup Stir-fried lamb^⑰ Lettuce ssam & ssamjang Stewed mushrooms Non-spicy kimchi /kimchi 613kcal(C104P20F13)</p>	<p>15 Quesadilla^{①②⑥⑰} Chicken tomato stew^{⑫⑬} Grilled sausage^{⑤⑥} Cranberry sweet potato mousse^② Assorted vegetable sticks (Thousand dressing) 605kcal(C104P18F13)</p>	<p>16 Black rice Noodles soup^{①⑥} Stir-fried soy meat with oyster sauce^{⑤⑥⑰} Green laver pancake^⑥ /seasoned soy sauce Seasoned bean sprouts^⑤ Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)</p>	<p>17 Ham & egg english muffin^{①②⑤⑥} Fried shrimp^{①②⑥⑨} /sweet chili sauce Organic yogurt^② Chicory salad (Caesar dressing)^{①②} Homemade assorted pickles 622kcal(C104P20F14)</p>
Snack	<p>Squid sticks^{⑥⑦⑰⑱⑲} /Strawberry Juice 186kcal</p>	<p>Homemade chocolate chip muffins^{①②⑥} /Organic milk^② 184kcal</p>	<p>Honey rice cake/Korean sweet rice drink 183kcal</p>	<p>Custard cream pie^{①②⑥} /Organic milk^② 184kcal</p>	<p>Steamed corn /Tangerine juice 178kcal</p>
4 Week	<p>20 Tomato lasagna^{①②⑥⑰} Hawaiian lamb chop steak^{⑰⑱} Morning bread^{①②④}/jam Grape pudding Coleslaw (Cole sled dressing) 605kcal(C104P18F13)</p>	<p>21 Rice Perilla seaweed soup Spicy stir-fried chicken^③ Stir-fried fish cake^{⑥⑦} Seasoned brachycarpa Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)</p>	<p>22 Uni Jjajangmyeon^{⑤⑥} Crab soup^{①③} Homemade glutinous rice sweet and sour chicken^{①②④③}/sauce Baby vegetable salad (Italian dressing) Handmade pickled radish 622kcal(C104P20F14)</p>	<p>23 Mixed grain rice Mallow miso soup Stir-fried soy meat^{⑤⑥} Seasoned chives Stewed burdock Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)</p>	<p>24 Rice Rice cake soup Veggie steak^{⑤⑥} Korean japchae Seasoned bean sprouts & spinach Non-spicy kimchi /kimchi 605kcal(C104P18F13)</p>
Snack	<p>Roll cake^{①②⑥} /Organic milk^② 184kcal</p>	<p>2 Kinds of fruits 175kcal</p>	<p>Muesli^⑤ /Organic yogurt^② 175kcal</p>	<p>Handmade rusks^{②⑥} /Organic schisandra tea 181kcal</p>	<p>Yugwa^⑥ /Pear bellflower juice 178kcal</p>
5 Week	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29  설날</p>	<p>30</p>	<p>31</p>
Snack					

● Country of Origin Information

Rice (local organic), brown rice, black rice, glutinous rice (local eco-friendly), beef (local), pork (local), chicken (local), duck meat (local), tofu, soybean paste, soybean noodles (soybean - local), kimchi made with cabbage (cabbage - local), red pepper powder - local, mackerel, anglerfish, squid, mackerel, flower crab, shellfish (local), shrimp (Vietnamese), Alaska pollock (Russian), tuna (oceanic), dried anchovy (Indonesian)

● kcal: kilocalorie, C: Carbohydrate, P: Protein, F: Fat, g: gram

It is written based on the average serving amount per person, and may vary depending on the individual's intake

① egg ② dairy ③ buckwheat ④ apple ⑤ soybean ⑥ wheat ⑦ fish ⑧ crab ⑨ shrimp ⑩ pork ⑪ peach ⑫ tomato ⑬ chicken ⑭ beef

⑮ squid ⑯ lamb ⑰ clam(oyster, ear shell, mussel, etc.) ⑱ pineapple

All menu items are subject to change according to availability

☆ Students who have reported a certain allergy may be offered with an alternative menu

