

키즈밀 튼튼 식단 2025 AUG

KIS(International)

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	8월의 추천 식재료  8월의 제철 식재료인 옥수수, 포도, 참나물, 고구마순의 공통적인 특징은 식이섬유가 풍부해 유익한 장내 세균의 성장을 촉진하고, 장내 미생물 균형을 개선하는데 기여합니다. 전반적인 장 건강에 도움을 주며, 아이들의 면역력 강화에도 아주 좋습니다. 8월의 제철 식재료를 활용한 음식들로 입맛을 돋궂어 무더운 여름을 건강하게 보내세요.				01 기장밥 오이냉국 명란떡갈비 순대볶음 콩나물무침 포기김치
오전					
2주	04 백미밥 청국장 고추장제육볶음 모듬쌈/쌈장 연근조림 나박김치	05 혼합잡곡밥 제주식고사리해장국 매콤닭볶음탕 해물부추전 수박 배추겉절이	06 수수밥 김치말이국수 고등어구이 /와사비간장 청포묵무침 양념깻잎지 열무김치	07 잡곡밥 대파등뼈개장/다대기 메추리알곤약조림 견과류멸치볶음 갯절임 섞박지	08 고르곤졸라피자 ①②⑥ 알새우튀김①②⑥⑨ /스위트칠리소스 한라봉주스 베이컨그린빈스구이⑤⑩ 라디치오샐러드 (시저드레싱)①② 645kcal (C104P28F13)
오전					찐옥수수/유기농매실차 181Kcal
3주	11 볼로네제라자냐 ①②⑥⑩⑫ 데리야끼치킨구이③ 과일 솔티드카라멜꽃빵①②⑥ 미니청경채샐러드 (오리엔탈드레싱) 638kcal (C90P32F14)	12 기장밥 된장찌개 굴소스소고기볶음④⑦ 한식잡채⑩ 다시마튀각 백김치/포기김치 625kcal (C96P31F12)	13 수제햄박스테이크 ①②⑥⑩⑫ /데미그라스소스 쌀밥 양송이프리타타①② 로메인샐러드 (자두드레싱) 수제모듬피클 639kcal (C92P33F13)	14 백미밥 미트카레소스②⑥⑩ 갈비군만두①⑥⑩ 마파가지볶음 포도푸딩 백김치/포기김치 626kcal (C98P30F12)	15 광복절 
오전	우리쌀씨리얼⑥ /유기농우유② 176Kcal	수제초코칩머핀①②⑥ /사과주스④ 185Kcal	꿀떡/유기농요구르트② 186Kcal	과일2종 173Kcal	
4주	18 알리오올리오 ①②⑥⑨⑫ 어니언스프②⑥ 바베큐쪽잡⑩ 모닝빵①②⑥/딸기잼 콤샐러드⑫ (랜치드레싱)① 645kcal (C104P28F13)	19 현미밥 미나리곰탕⑩/소면사리⑥ 제육불고기⑩ 양배추쌈/쌈장 숙주나물무침⑤ 백김치/열무김치 626kcal (C98P30F12)	20 콤비네이션피자 ①②⑥⑩⑫ 수제오징어튀김 ①②⑥⑨/스위트칠리소스 과일 쿠스쿠스샐러드⑥ (요거트드레싱)② 수제모듬피클 639kcal (C92P33F13)	21 수수밥 두부김치국⑤ 수제떡갈비 ①②⑥⑩⑫/소스 옥수수참치전⑥⑦ 미니새송이볶음 백김치/깍두기 625kcal (C96P31F12)	22 수제등심돈가스 ①②⑥⑩ /참깨돈가스소스 냉메밀③ 토마토스크램블에그①②⑫ 자몽에이드 치커리샐러드 (발사믹드레싱) 645kcal (C104P28F13)
오전	알감자구이 /유기농오미자차 185Kcal	수제팬케이크①②⑥ /유기농우유② 182Kcal	채소죽 180Kcal	한과2종⑥ /수제수박주스 181Kcal	과일2종 172Kcal
5주	25 수제페스츨리소세지빵 ①②⑥⑩⑫ 카레닭볶튀김①②⑥⑨ 샤인머스캣주스 모듬채소샐러드 (당근프렌치드레싱) 수제오이피클 639kcal (C92P33F13)	26 혼합잡곡밥 쫄갓어묵국⑥⑦ 돈사태영양찜⑩ 비타민무침 우영조림 백김치/열무김치 625kcal (C96P31F12)	27 치즈퀘사디아①②⑥ /수제과카몰리⑫ 몽골리안비프⑩⑦ 허니웨지감자 과일 양배추샐러드 (참깨드레싱)① 645kcal (C104P28F13)	28 백미밥 북어국⑦ 춘천식닭갈비⑬ 오이생채 건파래자반 백김치/배추겉절이 626kcal (C98P30F12)	29 짜장볶음우동⑤⑥⑩ 게살스프①⑧ 수제대파탕수육 ①②⑥⑩/소스 짜먹는요거트② 그린샐러드 (이탈리안드레싱) 638kcal (C90P32F14)
오전	코코아볼⑥/유기농우유② 179Kcal	수제바나나머핀①②⑥ /유기농요구르트② 184Kcal	포자찜만두①⑥⑩ /배도라지주스 186Kcal	잼샌드위치②⑥ /수제망고주스 181Kcal	과일2종 175Kcal

● 원산지 표시안내

쌀(국내산 유기농), 현미, 흑미, 찰쌀(국내산 친환경), 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 양고기(호주산), 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 *위 식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있습니다.

Kizmeal 박상아 영양사 | q1qiem5@kizmeal.com | www.kizmeal.com

키즈밀 튼튼 식단 2025 AUG

KIS(International)

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	8월의 추천 식재료  8월의 제철 식재료인 옥수수, 포도, 참나물, 고구마순의 공통적인 특징은 식이섬유가 풍부해 유익한 장내 세균의 성장을 촉진하고, 장내 미생물 균형을 개선하는데 기여합니다. 전반적인 장 건강에 도움을 주며, 아이들의 면역력 강화에도 아주 좋습니다. 8월의 제철 식재료를 활용한 음식들로 입맛을 돋궂어 무더운 여름을 건강하게 보내세요.				01
2주	04	05	06	07	08
오전	Summer Break				고르곤졸라피자 ①②⑥ 알새우튀김①②⑥⑨ /스위트칠리소스 한라봉주스 베이컨그린빈스구이⑤⑩ 라디치오샐러드 (시저드레싱)①② 645kcal (C104P28F13)
3주	11	12	13	14	15
오전	우리쌀씨리얼⑥ /유기농우유② 176Kcal	수제초코칩머핀①②⑥ /사과주스④ 185Kcal	꿀떡/유기농요구르트② 186Kcal	과일2종 173Kcal	광복절 
4주	18	19	20	21	22
오전	알감자구이 /유기농오미자차 185Kcal	수제팬케이크①②⑥ /유기농우유② 182Kcal	채소죽 180Kcal	한과2종⑥ /수제수박주스 181Kcal	과일2종 172Kcal
5주	25	26	27	28	29
오전	코코아볼⑥/유기농우유② 179Kcal	수제바나나머핀①②⑥ /유기농요구르트② 184Kcal	포자찜만두①⑥⑨ /배도라지주스 186Kcal	잼샌드위치②⑥ /수제망고주스 181Kcal	과일2종 175Kcal

● 원산지 표시안내

쌀(국내산 유기농), 현미, 흑미, 찰쌀(국내산 친환경), 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 양고기(호주산), 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 *위 식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있습니다.

Kizmeal 박상아 영양사 | q1qlem5@kizmeal.com | www.kizmeal.com

키즈밀 튼튼 식단 2025 AUG

KIS(Halal)

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	8월의 추천 식재료  8월의 제철 식재료인 옥수수, 포도, 참나물, 고구마순의 공통적인 특징은 식이섬유가 풍부해 유익한 장내 세균의 성장을 촉진하고, 장내 미생물 균형을 개선하는데 기여합니다. 전반적인 장 건강에 도움을 주며, 아이들의 면역력 강화에도 아주 좋습니다. 8월의 제철 식재료를 활용한 음식들로 입맛을 돋궂어 무더운 여름을 건강하게 보내세요.				01
2주	04	05	06	07	08
오전	Summer Break				고르곤졸라피자 ①②⑥ 알새우튀김①②⑥⑨ /스위트칠리소스 한라봉주스 그린빈스구이⑥ 라디치오샐러드 (시저드레싱)①② 645kcal (C104P28F13) 찐옥수수/유기농매실차 181Kcal
3주	11	12	13	14	15
오전	11 볼로네제라자나 ①②⑥⑨ 데리아끼치킨구이⑨ 과일 솔티드카라멜꽃빵①②⑥ 미니청경채샐러드 (오리엔탈드레싱) 638kcal (C90P32F14)	12 기장밥 된장찌개 굴소스콩고기볶음⑤⑥⑦ 한식잡채 다시마튀각 백김치/포기김치 625kcal (C96P31F12)	13 베이스테이크⑥⑥ /데미그라스소스 쌀밥 양송이프리카타타①② 로메인샐러드 (자두드레싱) 수제모듬피클 639kcal (C92P33F13)	14 백미밥 카레소스②⑥ 새우군만두①⑥⑨ 마파가지볶음 포도푸딩 백김치/포기김치 626kcal (C98P30F12)	15 광복절 
4주	18	19	20	21	22
오전	18 알리오올리오 ①②⑥⑨⑦ 어니언스프②⑥ 바베큐양고기구이⑨ 모닝빵①②⑥/딸기잼 콤샐러드⑨ (랜치드레싱)① 645kcal (C104P28F13)	19 현미밥 계란국① 콩불고기⑤⑥ 양배추쌈/쌈장 숙주나물무침⑤ 백김치/열무김치 626kcal (C98P30F12)	20 콤비네이션피자 ①②⑥⑨ 수제오징어튀김 ①②⑥⑨/스위트칠리소스 과일 쿠스쿠스샐러드⑥ (요거트드레싱)② 수제모듬피클 639kcal (C92P33F13)	21 수수밥 두부김치국⑤ 베지너비야니⑤⑥ /소스 옥수수참치전⑥⑦ 미니새송이볶음 백김치/깍두기 625kcal (C96P31F12)	22 소이커틀렛⑤⑥ /참깨돈가스소스 냉면밀③ 토마토스프램블에그①②⑥⑨ 자몽에이드 치커리샐러드 (발사믹드레싱) 645kcal (C104P28F13)
5주	25	26	27	28	29
오전	25 수제페스츨리소세지빵 ①②⑥⑥⑨ 카레닭튀김①②⑥⑨ 샤인머스캣주스 모듬채소샐러드 (당근프렌치드레싱) 수제오이피클 639kcal (C92P33F13)	26 혼합잡곡밥 쏙갓어묵국⑥⑦ 양고기영양쌈⑨ 비타민무침 우엉조림 백김치/열무김치 625kcal (C96P31F12)	27 치즈케사디아①②⑥ /수제과카몰리⑨ 몽골리안콩고기⑥⑥⑦ 허니웨지감자 과일 양배추샐러드 (참깨드레싱)① 645kcal (C104P28F13)	28 백미밥 볶어국⑦ 춘천식닭갈비⑬ 오이생채 건파래자반 백김치/배추겉절이 626kcal (C98P30F12)	29 짜장볶음우동⑤⑥ 게살소프①⑥ 소이커틀렛⑥/소스 짜먹는요거트② 그린샐러드 (이탈리안드레싱) 638kcal (C90P32F14)

● 원산지 표시안내

쌀(국내산 유기농), 현미, 흑미, 참쌀(국내산 친환경), 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 양고기(호주산), 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 *위 식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있습니다.

Kizmeal 박상아 영양사 | q1qiem5@kizmeal.com | www.kizmeal.com

Kizmeal Menu 2025 AUG

KIS(International)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	Recommended Ingredients for August  The common feature of August's seasonal ingredients, corn, grapes, mugwort, and sweet potato greens, is that they are rich in dietary fiber, which promotes the growth of beneficial intestinal bacteria and contributes to improving the balance of intestinal microorganisms. They help with overall intestinal health and are also very good for strengthening children's immunity. Spend the hot summer healthily by whetting your appetite with dishes using August's seasonal ingredients.				01
Snack					
2 Week	04	05	06	07	08
	Summer Break				Gorgonzola pizza ①②③ Fried shrimp①②③④ /sweet chili sauce Hallabong juice Bacon green beans grilled ③④ Radicchio salad (Caesar dressing)①② 645kcal (C104P28F13)
Snack					Steamed corn /Organic plum tea 181Kcal
3 Week	11 Bolognese lasagna ①②③④⑤ Teriyaki grilled chicken③ Fruit Salted caramel flower bread①②③ Mini bok choy salad (Oriental dressing) 638kcal (C90P32F14)	12 Multigrain rice Soy bean paste soup Stir-fried beef with oyster sauce ③④ Korean-style japchae③ Fried kelp Non-spicy kimchi /kimchi 625kcal (C96P31F12)	13 Homemade hamburger steak①②③④⑤ /demi-glace sauce Rice Mushroom frittata①② Romaine salad (Plum dressing) Homemade assorted pickles 639kcal (C92P33F13)	14 Rice Meat curry sauce ②③④ Grilled dumplings①③④ Stir-fried mapo eggplant Grape pudding Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)	15 Liberation Day 
Snack	Korean rice cereal③ /Organic milk② 176Kcal	Homemade chocolate chip muffins①②③④/Apple juice④ 185Kcal	Honey rice cake /Organic yogurt② 186Kcal	2 Kinds of fruit 173Kcal	
4 Week	18 Aglio olio ①②③④⑤ Onion soup③④ Barbecue pork④ Morning bread①②③ /strawberry jam Cobb salad③ (Ranch dressing)① 645kcal (C104P28F13)	19 Brown rice Water parsley gontang④ /noodles③ Pork bulgogi④ Cabbage wrap/ssamjang Seasoned bean sprouts⑤ Non-spicy kimchi /young radish kimchi 626kcal (C98P30F12)	20 Combination pizza ①②③④⑤ Homemade squid fries ①②③④⑤/sweet chili sauce Fruit Couscous salad⑤ (Yogurt dressing)② Homemade assorted pickles 639kcal (C92P33F13)	21 Sorghum rice Tofu&kimchi soup⑤ Homemade teokgalbi ①②③④⑤/sauce Corn&tuna pancake③④⑤ Stir-fried mushrooms Non-spicy kimchi /radish kimchi 625kcal (C96P31F12)	22 Homemade sirloin pork cutlet①②③④⑤ /sesame cutlet sauce Cold buckwheat③ Tomato scrambled eggs ①②③ Grapefruit ade Chicory salad (Balsamic dressing) 645kcal (C104P28F13)
Snack	Roasted sweet potatoes /Organic schisandra tea 185Kcal	Homemade pancakes①②③④ /Organic milk② 182Kcal	Vegetable porridge 180Kcal	2 kinds of korean sweets③ /Homemade watermelon juice 181Kcal	2 Kinds of fruit 172Kcal
5 Week	25 Homemade pastry sausage bread ①②③④⑤⑥ Curry fried chicken①②③④⑤ Shine muscat juice Assorted vegetable salad (Carrot french dressing) Homemade cucumber pickle 639kcal (C92P33F13)	26 Mixed grain rice Crown daisy fish cake soup③④ Steamed pork③ Seasoned vitamins Stewed burdock Non-spicy kimchi /young radish kimchi 625kcal (C96P31F12)	27 Cheese quesadilla ①②③ /homemade guacamole④ Mongolian beef④⑤ Honey wedge potato Fruit Cabbage salad (Sesame dressing)① 645kcal (C104P28F13)	28 Rice Dried pollock soup② Spicy stir-fried chicken③ Seasoned cucumber Seaweed Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)	29 Jjajang stir-fried udon③④⑤ Crab soup①② Homemade green onion sweet and sour pork ①②③④⑤/sauce Yogurt② Green salad (Italian dressing) 638kcal (C90P32F14)
Snack	Cocoa ball③/Organic milk② 179Kcal	Homemade banana muffins ①②③④/Organic yogurt② 184Kcal	Steamed dumplings①③④⑤ /Pear bellflower juice 186Kcal	Jam sandwich③④ /Homemade mango juice 181Kcal	2 Kinds of fruit 175Kcal



● 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

*The above diet is subject to change depending on food supply and demand. I Kizmeal Sang a Park Nutritionist qlqlem5@kizmeal.com

Kizmeal Menu 2025 AUG

KIS(Halal)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	Recommended Ingredients for August     The common feature of August's seasonal ingredients, corn, grapes, mugwort, and sweet potato greens, is that they are rich in dietary fiber, which promotes the growth of beneficial intestinal bacteria and contributes to improving the balance of intestinal microorganisms. They help with overall intestinal health and are also very good for strengthening children's immunity. Spend the hot summer healthily by whetting your appetite with dishes using August's seasonal ingredients.				01
Snack					
2 Week	04	05	06	07	08 Gorgonzola pizza ①②④ Fried shrimp①②④⑤ /sweet chili sauce Hallabong juice Green beans grilled⑤ Radicchio salad (Caesar dressing)①② 645kcal (C104P28F13)
Snack	Summer Break				Steamed corn /Organic plum tea 181Kcal
3 Week	11 Bolognese lasagna ①②④⑤ Teriyaki grilled chicken③ Fruit Salted caramel flower bread①②④ Mini bok choy salad (Oriental dressing) 638kcal (C90P32F14)	12 Multigrain rice Soy bean paste soup Stir-fried soy meat with oyster sauce⑤⑥⑦ Korean-style japchae Fried kelp Non-spicy kimchi /kimchi 625kcal (C96P31F12)	13 Veggie steak⑤⑥ /demi-glace sauce Rice Mushroom frittata①② Romaine salad (Plum dressing) Homemade assorted pickles 639kcal (C92P33F13)	14 Rice Curry sauce②④ Grilled dumplings①⑤⑥ Stir-fried mapo eggplant Grape pudding Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)	15 Liberation Day 
Snack	Korean rice cereal⑤ /Organic milk② 176Kcal	Homemade chocolate chip muffins①②④⑥/Apple juice④ 185Kcal	Honey rice cake /Organic yogurt② 186Kcal	2 Kinds of fruit 173Kcal	
4 Week	18 Aglio olio ①②④⑤⑦ Onion soup②④ Barbecue lamb⑩ Morning bread①②④ /strawberry jam Cobb salad② (Ranch dressing)① 645kcal (C104P28F13)	19 Brown rice Egg soup① Soy meat bulgogi⑤⑥ Cabbage wrap/ssamjang Seasoned bean sprouts⑤ Non-spicy kimchi /young radish kimchi 626kcal (C98P30F12)	20 Combination pizza ①②④⑤⑦ Homemade squid fries ①②④⑤⑥/sweet chili sauce Fruit Couscous salad④ (Yogurt dressing)② Homemade assorted pickles 639kcal (C92P33F13)	21 Sorghum rice Tofu&kimchi soup⑤ Vegetable tteokgalbi⑤⑥ /sauce Corn&tuna pancake④⑦ Stir-fried mushrooms Non-spicy kimchi /radish kimchi 625kcal (C96P31F12)	22 Veggie cutlet⑤⑥ /sesame cutlet sauce Cold buckwheat③ Tomato scrambled eggs ①②④ Grapefruit ade Chicory salad (Balsamic dressing) 645kcal (C104P28F13)
Snack	Roasted sweet potatoes /Organic schisandra tea 185Kcal	Homemade pancakes①②④⑥ /Organic milk② 182Kcal	Vegetable porridge 180Kcal	2 kinds of korean sweets⑤ /Homemade watermelon juice 181Kcal	2 Kinds of fruit 172Kcal
5 Week	25 Homemade pastry sausage bread ①②④⑤⑥⑦ Curry fried chicken①②④⑤⑥ Shine muscat juice Assorted vegetable salad (Carrot french dressing) Homemade cucumber pickle 639kcal (C92P33F13)	26 Mixed grain rice Crown daisy fish cake soup⑤⑦ Steamed lamb⑥ Seasoned vitamins Stewed burdock Non-spicy kimchi /young radish kimchi 625kcal (C96P31F12)	27 Cheese quesadilla ①②④ /homemade guacamole② Mongolian soy meat ⑤⑥⑦ Honey wedge potato Fruit Cabbage salad (Sesame dressing)① 645kcal (C104P28F13)	28 Rice Dried pollock soup⑦ Spicy stir-fried chicken③ Seasoned cucumber Seaweed Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)	29 Jjajang stir-fried udon⑤⑥ Crab soup①④ Veggie cutlet⑤⑥ /sauce Yogurt② Green salad (Italian dressing) 638kcal (C90P32F14)
Snack	Cocoa ball⑤/Organic milk② 179Kcal	Homemade banana muffins ①②④⑥/Organic yogurt② 184Kcal	Steamed dumplings①⑤⑥ /Pear bellflower juice 186Kcal	Jam sandwich②④ /Homemade mango juice 181Kcal	2 Kinds of fruit 175Kcal



● 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

*The above diet is subject to change depending on food supply and demand. I Kizmeal Sang a Park Nutritionist qlqlem5@kizmeal.com