



MONDAY 월		TUESDAY 화		WEDNESDAY 수		THURSDAY 목		FRIDAY 금			
1주	원산지 표기 쌀(국내산 친환경), 현미, 흑미, 참쌀(국내산 친환경) 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산 무항생제) 순두부, 두부, 콩비지 (콩-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산) 삼치, 아귀, 오징어, 고등어, 꽃게, 패류(국내산), 새우(베트남산) 명태(러시아산), 참치(원양산), 가다랑어포			01	02	봄 방학					
	* 원재료 표시안내 * (인도네시아산) 햄/소시지(국내산 무항생제 5無 또는 7無), 달걀(국내산 동물복지 유정란 또는 무항생제란) 키즈밀은 엄선된 친환경 및 국내산 식자재를 선별하여 사용하고, 화학첨가물이 들어있는 가공식품은 최대한 배제하여 올바른 식습관 확립 및 균형 잡힌 영양을 제공합니다.			03							
2주	06 고르곤졸라 피자 ①②⑥ 크림스프 ②⑥ 수제양념치킨 ①②⑥⑬ 레몬에이드 그린샐러드 (사우전드레싱) ① 639kcal (C92P33F13)	07 백미밥 마파두부소스 ⑤ 동파육 ⑩ 새송이버섯 비타민우침 백김치/포기김치 626kcal (C98P30F12)	08 수제함박스테이크 ①②⑥⑩⑬ /소스 미니잔치국수 ⑥ 과일 모듬채소구이 치커리샐러드 (이탈리안드레싱) 639kcal (C92P33F13)	09 기장밥 달래된장찌개 ⑤ 훈제오리구이 /허니머스타드 ① 콩나물우침 ⑤ 다시마튀각 백김치/포기김치 626kcal (C98P30F12)	10 주꾸미알리오올리오 ①②⑥⑰ 몽골리안포크 ⑩ 갈릭파이 ①②⑥ 토스샐러드 ⑫ (블루베리드레싱) 수제모듬피클 638kcal (C90P32F14)	오전	미니쥬러스 ①②⑥/사과주스 182Kcal	과일 2종 172Kcal	뮤즐리/유기농요거트 ② 176Kcal	잼샌드위치 ①②⑥/유기농우유 ② 184Kcal	팬이닭족 ⑮ 181Kcal
	3주	13 소불고기케사디아 ①②⑥⑬ 토마토스튜 ⑫ 알새우튀김 ①②⑥⑨ /스위트칠리소스 그린빈스구이 ⑤ 쿠스쿠스샐러드 ⑥ (시저드레싱) ① 639kcal (C92P33F13)	14 흑미밥 순두부찌개 ⑤ 안동찜닭 ⑮ 크랜베리멸치볶음 들기름채소찜 백김치/포기김치 625kcal (C96P31F12)	15 수제등심돈가스 ①②⑥⑩/소스 미역우동 ⑥ 에그프리티타 ①② 양배추샐러드 (참깨드레싱) ① 수제단무지 638kcal (C90P32F14)	16 수수밥 채개장 소불고기 ⑬ 가지나물볶음 청포묵우침 ⑤ 백김치/배추겉절이 626kcal (C98P30F12)	17 로제소스라자냐 ①②⑥⑩⑫ 양송이스프 ②⑥ 허니닭봉구이 ⑮ 과일 하우스샐러드 (키워드레싱) 639kcal (C92P33F13)	오전	우리밀봉어빵 ①②⑥ /유기농매실차 183Kcal	과일 2종 172Kcal	찐옥수수/유기농우유 ② 182Kcal	수제프레치토스트 ①②⑥ /유기농우유 ② 185Kcal
4주		20 콤비네이션피자 ①②⑥⑩⑫ 하와이안참스테이크 ⑩ 젤리스타크 맥앤치즈 ①②⑥ 베이비채소샐러드 (오리엔탈드레싱) 639kcal (C92P33F13)	21 훈침집곡밥 대파육개장 ⑬ 백닭갈비 ⑮ 두부구이 ⑤/양념장 우영조림 백김치/포기김치 626kcal (C98P30F12)	22 유슬짜장면 ⑤⑥⑩ 게살스프 ① 수제꿔바로우 ①②⑥⑩ /유린기소스 모듬채소샐러드 (랜치드레싱) ① 수제단무지 638kcal (C90P32F14)	23 베이컨김치볶음밥 ⑩ 근대된장국 수제갈릭떡갈비 ①②⑥⑩⑬/소스 애호박나물 구이김 수제깍두기/깍두기 625kcal (C96P31F12)	24 치킨크랜베리샌드위치 ①②⑥⑮ 비엔나소세지구이 ⑩ 과일 허니웨지감자 채소스틱 (요거트드레싱) ② 639kcal (C92P33F13)	오전	과일토평/유기농요거트 ② 175Kcal	수제플레인머핀 ①②⑥ /배도라지주스 182Kcal	우리쌀시리얼 /유기농우유 ② 176Kcal	찐빵 ①②⑥/유자차 179Kcal
	5주	27 미트토마토스파게티 ①②⑥⑩⑫ 수제오징어튀김 ①②⑥⑰ /레몬마요소스 ① 모닝롤 ①②⑥/말기찜 가지&브로콜리구이 멕시코샐러드 ⑩ (이탈리안드레싱) 638kcal (C90P32F14)	28 백미밥 유부장국 ⑤ 돈사태조림 ⑩ 국물떡볶이 오이들깨우침 백김치/포기김치 625kcal (C96P31F12)	29 치즈케사디아 ①②⑥ /수제과카롤리 ⑫ 바베닭wing구이 ⑮ 과일 라디치오샐러드 (발사믹드레싱) 수제모듬피클 639kcal (C92P33F13)	30 현미밥 소고기뭇국 ⑬ 제육불고기 ⑩ 한식잡채 파프리카청경채나물 백김치/배추겉절이 626kcal (C98P30F12)			오전	과일/유기농치즈 ② 178Kcal	시몬케익 ①②⑥/수제딸기주스 182Kcal	알감자구이 ②/포도주스 184Kcal

①단류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰

● 영양성분 안내

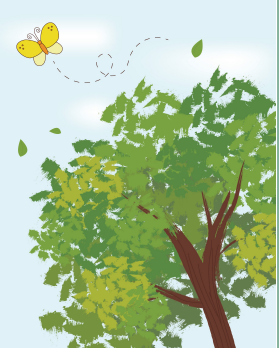
Kcal: calorie(칼로리, 열량), C: carbohydrate(탄수화물), P: protein(단백질), F: fat(지방)을 의미하며 C,P,F 옆의 숫자는 식품에 함유된 각 영양성분의 무게(g)를 의미합니다. 1인 평균 제공량 기준으로 작성되었으며, 개인의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다

*위 식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있습니다. Kizmeal 박상아 영양사 | qqlqm5@kizmeal.com | www. Kizmeal.com






MONDAY 월		TUESDAY 화		WEDNESDAY 수		THURSDAY 목		FRIDAY 금		
1주	원산지 표기 쌀(국내산 친환경), 현미, 흑미, 참쌀(국내산 친환경) 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산 무항생제) 순두부, 두부, 콩비지 (콩-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산) 삼치, 아귀, 오징어, 고등어, 꽃게, 패류(국내산), 새우(베트남산) 명태(러시아산), 참치(원양산), 가다랑어포			01	02	봄 방학				
	* 원재료 표시안내 * (인도네시아산) 햄/소시지(국내산 무항생제 5無 또는 7無), 달걀(국내산 동물복지 유정란 또는 무항생제란) 키즈밀은 엄선된 친환경 및 국내산 식자재를 선별하여 사용하고, 화학첨가물이 들어있는 가공식품은 최대한 배제하여 올바른 식습관 확립 및 균형 잡힌 영양을 제공합니다.			오전						
2주	06 고르곤졸라피자 ①②⑥ 크림스프 ②⑥ 수제양념치킨 ①②⑥⑬ 레몬에이드 그린샐러드 (사우전드레싱) ① 639kcal (C92P33F13)	07 백미밥 마파두부소스 ⑤ 양고기볶음 새송이버섯 비타민우침 백김치/포기김치 626kcal (C98P30F12)	08 베지스테이크 ⑤⑥/소스 미니잔치국수 ⑥ 과일 모듬채소구이 치커리샐러드 (이탈리안드레싱) 639kcal (C92P33F13)	09 기장밥 달래된장찌개 ⑤ 치킨채소볶음 ⑬ 콩나물우침 ⑤ 다시마튀각 백김치/포기김치 626kcal (C98P30F12)	오전		10 주꾸미알리오올리오 ①②⑥⑰ 몽골리안양고기 갈릭파이 ①②⑥ 토스샐러드 ⑫ (블루베리드레싱) 수제모듬피클 638kcal (C90P32F14)			
	오전		미니쥬러스 ①②⑥/사과주스 182Kcal 과일 2종 172Kcal		유즐리/유기농요거트 ② 176Kcal 썬샌드위치 ①②⑥/유기농우유 ② 184Kcal		팬이닭족 ⑬ 181Kcal			
3주	13 퀘사디아 ①②⑥ 토마토스튜 ⑫ 알새우튀김 ①②⑥⑨ /스위트칠리소스 그린빈스구이 ⑤ 쿠스쿠스샐러드 ⑥ (시저드레싱) ① 639kcal (C92P33F13)	14 흑미밥 순두부찌개 ⑤ 안동찜닭 ⑬ 크랜베리멸치볶음 들기름채소찜 백김치/포기김치 625kcal (C96P31F12)	15 소이커들렛 ⑤⑥/소스 미역우동 ⑥ 에그프리티타 ①② 양배추샐러드 (참깨드레싱) ① 수제단무지 638kcal (C90P32F14)	16 수수밥 채개장 콩불고기 ⑤⑥ 가지나물볶음 청포묵우침 ⑤ 백김치/배추겉절이 626kcal (C98P30F12)	오전		17 로제소스라자냐 ①②⑥⑰ 양송이스프 ②⑥ 허니닭구이 ⑬ 과일 하우스샐러드 (키워드레싱) 639kcal (C92P33F13)			
	오전		우리밀봉어빵 ①②⑥ /유기농매실차 183Kcal 과일 2종 172Kcal		찐옥수수/유기농우유 ② 182Kcal 수제프레치토스트 ①②⑥ /유기농우유 ② 185Kcal		바람떡/수제망고주스 184Kcal			
4주	20 콤비네이션피자 ①②⑥⑰ 하와이안양고기참스테이크 젤리스크림 맥앤치즈 ①②⑥ 베이비채소샐러드 (오리엔탈드레싱) 639kcal (C92P33F13)	21 훈침집곡밥 맑은대파국 백닭갈비 ⑬ 두부구이 ⑤/양념장 우영조림 백김치/포기김치 626kcal (C98P30F12)	22 유슬짜장면 ⑤⑥ 계살스프 ① 소이커들렛 ⑤⑥ /유린기소스 모듬채소샐러드 (랜치드레싱) ① 수제단무지 638kcal (C90P32F14)	23 김치볶음밥 근대된장국 베지스테이크 ⑤⑥/소스 애호박나물 구이김 수제깍두기/깍두기 625kcal (C96P31F12)	오전		24 치킨크랜베리샌드위치 ①②⑥⑰ 콩소세지구이 ⑤⑥ 과일 허니웨지감자 채소스틱 (요거트드레싱) ② 639kcal (C92P33F13)			
	오전		과일토평/유기농요거트 ② 175Kcal 수제플레인머핀 ①②⑥ /배도라지주스 182Kcal		우리쌀시리얼 /유기농우유 ② 176Kcal 찐빵 ①②⑥/유자차 179Kcal		우리밀약과 ⑥/유기농식혜 181Kcal			
5주	27 토마토스파게티 ①②⑥⑰ 수제오징어튀김 ①②⑥⑰ /레몬마요소스 ① 모닝롤 ①②⑥/말기잼 가지&브로콜리구이 멕시코샐러드 ⑩ (이탈리안드레싱) 638kcal (C90P32F14)	28 백미밥 유부장국 ⑤ 양고기볶음 국물떡볶이 오이들깨우침 백김치/포기김치 625kcal (C96P31F12)	29 치즈퀘사디아 ①②⑥ /수제과카몰리 ⑫ 바베닭구이 ⑬ 과일 라디치오샐러드 (발사믹드레싱) 수제모듬피클 639kcal (C92P33F13)	30 현미밥 뚝국 콩불고기 ⑤⑥ 한식잡채 파프리카청경채나물 백김치/배추겉절이 626kcal (C98P30F12)	오전		채소어묵바 ⑥⑰/유기농우유 ② 185Kcal			
	오전		과일/유기농치즈 ② 178Kcal 시몬케익 ①②⑥/수제딸기주스 182Kcal		알감자구이 ②/포도주스 184Kcal		(이탈리안드레싱) ② 185Kcal			



①단류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잼
 ● 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





	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	 <p>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)</p> <p>* Ingredient Information * Ham/Sausage: Domestic antibiotic-free (5-Free or 7-Free products) Eggs: Domestic animal welfare fertilized eggs or antibiotic-free eggs Kizmeal carefully selects high-quality eco-friendly and locally sourced ingredients. By minimizing processed foods with artificial additives, we support the development of healthy eating habits and balanced nutrition.</p>		01	02	03
Snack			Spring Break		
2 Week	<p>06 Gorgonzola pizza^{1,2,6} Cream soup^{2,6} Homemade seasoned fried chicken^{1,2,6,15} Lemonade Green salad (Thousand Island dressing)¹ 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>07 Rice Mapo tofu sauce⁵ Dongpo pork¹⁰ Stir-fried king oyster mushrooms Seasoned vitamin greens Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	<p>08 Homemade hamburg steak^{1,2,6,10,15}/sauce Mini noodles⁶ Fruit Grilled mixed vegetables Chicory salad (Italian dressing) 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>09 Millet rice Soybean paste stew with Wild chives⁵ Smoked duck/honey mustard¹ Seasoned bean sprouts⁵ Fried kelp chips Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	<p>10 Baby octopus aglio e olio^{1,2,6,17} Mongolian pork¹⁰ Garlic pie^{1,2,6} Tossed salad¹² (Blueberry dressing) Homemade assorted pickles 638kcal (C90P32F14)</p>
Snack	<p>Mini churros^{1,2,6}/Apple juice 182Kcal</p>	<p>2 Kinds of fruit 172Kcal</p>	<p>Muesli / Organic yogurt² 176Kcal</p>	<p>Jam sandwich^{1,2,6} /Organic milk² 184Kcal</p>	<p>Enoki mushroom chicken porridge¹⁵ 181Kcal</p>
3 Week	<p>13 Beef bulgogi quesadilla^{1,2,6,15} Tomato stew¹² Fried shrimp^{1,2,6,9} /sweet chili sauce Roasted green beans⁵ Couscous salad⁶ (Caesar dressing)¹ 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>14 Black rice Soft tofu stew⁵ Andong braised chicken¹⁵ Stir-fried anchovies with cranberries Steamed vegetables with perilla oil Non-spicy kimchi /kimchi 625kcal (C96P31F12)</p>	<p>15 Homemade pork loin cutlet^{1,2,6,10}/sauce Seaweed udon⁶ Egg frittata^{1,2} Cabbage salad (Sesame dressing)¹ Homemade pickled radish 638kcal (C90P32F14)</p>	<p>16 Sorghum rice Vegetable soup Beef bulgogi¹⁵ Stir-fried eggplant Seasoned mung bean jelly⁵ Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	<p>17 Rose sauce lasagna^{1,2,6,10,12} Mushroom soup^{2,6} Honey chicken¹⁵ Fruit House salad (Kiwi dressing) 639kcal (C92P33F13)</p>
Snack	<p>Whole wheat bungeoppang^{1,2,6} /Organic plum tea 183Kcal</p>	<p>2 Kinds of fruit 172Kcal</p>	<p>Steamed corn / Organic Milk² 182Kcal</p>	<p>Homemade french toast^{1,2,6} /Organic milk² 185Kcal</p>	<p>Rice cake /Homemade mango juice 184Kcal</p>
4 Week	<p>20 Combination pizza^{1,2,6,10,12} Hawaiian chop steak¹⁰ Jelly stick Mac and cheese^{1,2,6} Baby greens salad (Oriental dressing) 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>21 Mixed grain rice Green onion yukgaejang¹⁵ White dak-galbi¹⁵ Grilled tofu⁵ /seasoned soy sauce Braised burdock root Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	<p>22 Jajangmyeon^{5,6,10} Crab meat soup¹ Homemade guobaorou^{1,2,6,10} /yurin-style sauce Mixed vegetable salad (Ranch dressing)¹ Homemade pickled radish 638kcal (C90P32F14)</p>	<p>23 Bacon kimchi fried rice¹⁰ Soybean paste soup Homemade garlic tteokgalbi^{1,2,6,10,14}/sauce Seasoned zucchini Roasted seaweed Homemade radish kimchi / Radish kimchi 625kcal (C96P31F12)</p>	<p>24 Chicken cranberry sandwich^{1,2,6,15} Grilled sausage¹⁰ Fruit Honey wedge potatoes Vegetable sticks (Yogurt dressing)² 639kcal (C92P33F13)</p>
Snack	<p>Fruit topping /Organic yogurt² 175Kcal</p>	<p>Homemade plain muffin^{1,2,6} /Pear & bellflower root juice 182Kcal</p>	<p>Rice cereal/Organic milk² 176Kcal</p>	<p>Steamed bun^{1,2,6} /Yuja tea 179Kcal</p>	<p>Korean wheat yagwa⁶ /Organic sikhye 181Kcal</p>
5 Week	<p>27 Meat tomato spaghetti^{1,2,6,10,12} Homemade fried squid^{1,2,6,17} /lemon mayo sauce¹ Morning roll^{1,2,6} /strawberry jam Roasted eggplant & broccoli Mexican salad¹⁰ (Italian dressing) 638kcal (C90P32F14)</p>	<p>28 Rice Tofu pouch soup⁵ Braised pork¹⁰ Tteokbokki Seasoned cucumber with Perilla seed Non-spicy kimchi /kimchi 625kcal (C96P31F12)</p>	<p>29 Cheese quesadilla^{1,2,6} /Homemade guacamole¹² BBQ chicken wings¹⁵ Fruit Radicchio salad (Balsamic dressing) Homemade mixed pickles 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>30 Brown rice Beef radish soup¹⁵ Pork bulgogi¹⁰ Japchae Seasoned paprika & bok choy Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	
Snack	<p>Fruit/Organic cheese² 178Kcal</p>	<p>Simon cake^{1,2,6} /Homemade strawberry juice 182Kcal</p>	<p>Roasted potatoes²/Grape juice 184Kcal</p>	<p>Vegetable fish cake^{6,12} /Organic milk² 185Kcal</p>	

①Eggs ②Milk ③Buckwheat ④Peanuts ⑤Soybeans ⑥Wheat ⑦Mackerel ⑧Crab ⑨Shrimp ⑩Pork ⑪Peach ⑫Tomato ⑬Sulphites (Sulfur Dioxide) ⑭Walnut ⑮Chicken ⑯Beef ⑰Squid ⑱Shellfish (including oyster, abalone, and mussel) ⑲Pine Nuts
● kcal: kilocalorie, C: Carbohydrate, P: Protein, F: Fat, g: gram

Portion sizes are based on the average serving per person and may vary depending on individual intake.

* The above menu is subject to change depending on food supply availability.



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	 <p>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)</p> <p>* Ingredient Information * Ham/Sausage: Domestic antibiotic-free (5-Free or 7-Free products) Eggs: Domestic animal welfare fertilized eggs or antibiotic-free eggs Kizmeal carefully selects high-quality eco-friendly and locally sourced ingredients. By minimizing processed foods with artificial additives, we support the development of healthy eating habits and balanced nutrition.</p>		01	02	03
Snack	Spring Break				
2 Week	<p>06 Gorgonzola pizza^{1,2,6} Cream soup^{2,6} Homemade seasoned fried chicken^{1,2,6,15} Lemonade Green salad (Thousand Island dressing)¹ 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>07 Rice Mapo tofu sauce⁵ Stir-fried lamb Stir-fried king oyster mushrooms Seasoned vitamin greens Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	<p>08 Veggie steak^{5,6} /sauce Mini noodles⁶ Fruit Grilled mixed vegetables Chicory salad (Italian dressing) 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>09 Millet rice Soybean paste stew with Wild chives⁵ Stir-fried chicken vegetables¹⁵ Seasoned bean sprouts⁵ Fried kelp chips Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	<p>10 Baby octopus aglio e olio^{1,2,6,17} Mongolian lamb Garlic pie^{1,2,6} Tossed salad¹⁷ (Blueberry dressing) Homemade assorted pickles 638kcal (C90P32F14)</p>
Snack	Mini churros ^{1,2,6} /Apple juice 182Kcal	2 Kinds of fruit 172Kcal	Muesli / Organic yogurt ² 176Kcal	Jam sandwich ^{1,2,6} /Organic milk ² 184Kcal	Enoki mushroom chicken porridge ¹⁵ 181Kcal
3 Week	<p>13 Quesadilla^{1,2,6} Tomato stew¹² Fried shrimp^{1,2,6,9} /sweet chili sauce Roasted green beans⁵ Couscous salad⁶ (Caesar dressing)¹ 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>14 Black rice Soft tofu stew⁵ Andong braised chicken¹⁵ Stir-fried anchovies with cranberries Steamed vegetables with perilla oil Non-spicy kimchi /kimchi 625kcal (C96P31F12)</p>	<p>15 Veggie cutlet^{5,6} /sauce Seaweed udon⁶ Egg frittata^{1,2} Cabbage salad (Sesame dressing)¹ Homemade pickled radish 638kcal (C90P32F14)</p>	<p>16 Sorghum rice Vegetable soup Soy meat bulgogi^{5,6} Stir-fried eggplant Seasoned mung bean jelly⁵ Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	<p>17 Rose sauce lasagna^{1,2,6,12} Mushroom soup^{2,6} Honey chicken¹⁵ Fruit House salad (Kiwi dressing) 639kcal (C92P33F13)</p>
Snack	Whole wheat bungeoppang ^{1,2,6} /Organic plum tea 183Kcal	2 Kinds of fruit 172Kcal	Steamed corn / Organic Milk ² 182Kcal	Homemade french toast ^{1,2,6} /Organic milk ² 185Kcal	Rice cake /Homemade mango juice 184Kcal
4 Week	<p>20 Combination pizza^{1,2,6,12} Hawaiian lamb chop steak Jelly stick Mac and cheese^{1,2,6} Baby greens salad (Oriental dressing) 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>21 Mixed grain rice Green onion yukgaejang White dak-galbi¹⁵ Grilled tofu⁵ /seasoned soy sauce Braised burdock root Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	<p>22 Jajangmyeon^{5,6,10} Crab meat soup¹ Veggie cutlet^{5,6} /yurin-style sauce Mixed vegetable salad (Ranch dressing)¹ Homemade pickled radish 638kcal (C90P32F14)</p>	<p>23 Kimchi fried rice Soybean paste soup Veggie steak^{5,6}/sauce Seasoned zucchini Roasted seaweed Homemade radish kimchi / Radish kimchi 625kcal (C96P31F12)</p>	<p>24 Chicken cranberry sandwich^{1,2,6,15} Grilled sausage^{5,6} Fruit Honey wedge potatoes Vegetable sticks (Yogurt dressing)² 639kcal (C92P33F13)</p>
Snack	Fruit topping /Organic yogurt ² 175Kcal	Homemade plain muffin ^{1,2,6} /Pear & bellflower root juice 182Kcal	Rice cereal/Organic milk ² 176Kcal	Steamed bun ^{1,2,6} /Yuja tea 179Kcal	Korean wheat yagwa ⁶ /Organic sikhye 181Kcal
5 Week	<p>27 Tomato spaghetti^{1,2,6,12} Homemade fried squid^{1,2,6,17} /lemon mayo sauce¹ Morning roll^{1,2,6} /strawberry jam Roasted eggplant & broccoli Mexican salad¹⁰ (Italian dressing) 638kcal (C90P32F14)</p>	<p>28 Rice Tofu pouch soup⁵ Stir-fried lamb Teokbokki Seasoned cucumber with Perilla seed Non-spicy kimchi /kimchi 625kcal (C96P31F12)</p>	<p>29 Cheese quesadilla^{1,2,6} /Homemade guacamole¹² BBQ chicken¹⁵ Fruit Radicchio salad (Balsamic dressing) Homemade mixed pickles 639kcal (C92P33F13)</p>	<p>30 Brown rice Radish soup Soy meat bulgogi^{5,6} Japchae Seasoned paprika & bok choy Non-spicy kimchi /kimchi 626kcal (C98P30F12)</p>	
Snack	Fruit/Organic cheese ² 178Kcal	Simon cake ^{1,2,6} /Homemade strawberry juice 182Kcal	Roasted potatoes ² /Grape juice 184Kcal	Vegetable fish cake ^{6,12} /Organic milk ² 185Kcal	

①Eggs ②Milk ③Buckwheat ④Peanuts ⑤Soybeans ⑥Wheat ⑦Mackerel ⑧Crab ⑨Shrimp ⑩Pork ⑪Peach ⑫Tomato ⑬Sulphites (Sulfur Dioxide) ⑭Walnut ⑮Chicken ⑯Beef ⑰Squid ⑱Shellfish (including oyster, abalone, and mussel) ⑲Pine Nuts
• kcal: kilocalorie, C: Carbohydrate, P: Protein, F: Fat, g: gram

Portion sizes are based on the average serving per person and may vary depending on individual intake.

* The above menu is subject to change depending on food supply availability.

I Kizmeal Sang a Park Nutritionist qlqlem5@kizmeal.com