

# 11월 식단표

| 월                                                                                                                                                                                                                                                                            | 화                                                                 | 수                                                             | 목                                                             | 금                                                              |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-----|-----|--------------|-----|-----|----|--------------------|--|--|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |                                                               | 1                                                             | 2                                                              |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| <div>&lt;원산지 표기&gt;</div> <table><tr><td>쌀</td><td>국내산</td><td>소고기</td><td>호주산</td></tr><tr><td>돼지고기</td><td>국내산</td><td rowspan="2">닭고기</td><td>국내산/<br/>브라질산</td></tr><tr><td>오징어</td><td>국내산</td></tr><tr><td>김치</td><td colspan="3">배추(국내산), 고춧가루(국내산)</td></tr></table> |                                                                   |                                                               | 쌀                                                             | 국내산                                                            | 소고기 | 호주산 | 돼지고기 | 국내산 | 닭고기 | 국내산/<br>브라질산 | 오징어 | 국내산 | 김치 | 배추(국내산), 고춧가루(국내산) |  |  | 밥<br>무채들깨국<br>훈제오리떡볶음<br>부추스크램블<br>쫄면연근조림<br>가지나물<br>김치 | 밥<br>버섯된장국<br>카레소스<br>돈가스<br>양배추채피망과다들깨소스<br>모듬피클<br>김치 |
| 쌀                                                                                                                                                                                                                                                                            | 국내산                                                               | 소고기                                                           | 호주산                                                           |                                                                |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 돼지고기                                                                                                                                                                                                                                                                         | 국내산                                                               | 닭고기                                                           | 국내산/<br>브라질산                                                  |                                                                |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 오징어                                                                                                                                                                                                                                                                          | 국내산                                                               |                                                               |                                                               |                                                                |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 김치                                                                                                                                                                                                                                                                           | 배추(국내산), 고춧가루(국내산)                                                |                                                               |                                                               |                                                                |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| ※ 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |                                                               |                                                               |                                                                |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6                                                                 | 7                                                             | 8                                                             | 9                                                              |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 밥<br>얼큰감자국<br>콩치양념구이<br>계란장조림<br>김잔파무침<br>참나물겉절이<br>김치                                                                                                                                                                                                                       | 밥<br>아욱된장국<br>돼지고기김치찜<br>두부계란구이/양념장<br>마늘종고추장무침<br>숙주나물<br>알타리무김치 | 밥<br>호박국<br>닭볶음탕<br>가자미구이/양념<br>감자채피망볶음<br>얼갈이된장무침<br>김치      | 밥<br>유부콩나물된장국<br>대패삼겹파채볶음<br>오징어떡볶음<br>부들어묵간장조림<br>오이무침<br>김치 | 밥<br>미소된장국<br>생선가스/소스<br>메추리알곤약장조림<br>과일샐러드<br>브로콜리버섯볶음<br>깍두기 |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13                                                                | 14                                                            | 15                                                            | 16                                                             |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 밥<br>된장찌개(두부)<br>갈비산적조림<br>코다리콩나물찜<br>어묵채피망볶음<br>미역오이초무침<br>김치                                                                                                                                                                                                               | 밥<br>새알미역국<br>대패목살구이<br>도토리묵/양념<br>부추장떡<br>야채무침<br>깍두기            | 밥<br>열무된장국<br>소고기버섯전골<br>고구마떡소시지강정<br>마카로니콘샐러드<br>청경채나물<br>김치 | 밥<br>양배추된장국<br>닭야채볶음<br>간고등어구이<br>감자오이샐러드<br>파래자반<br>김치       | 짜장밥<br>계란부추국<br>탕수육/소스<br>만두튀김/간장소스<br>양배추비트피클<br>단무지/깍두기      |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20                                                                | 21                                                            | 22                                                            | 23                                                             |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 밥<br>북어채무국<br>춘천닭갈비<br>적어구이/양념<br>미역줄기볶음<br>오이깍둑무침<br>김치                                                                                                                                                                                                                     | 밥<br>돼지고기김치찌개<br>삼치카레구이<br>국물떡볶이<br>김말이튀김<br>참나물무침<br>김치          | 밥<br>미역들깨국<br>소불고기<br>동태전<br>불어묵조림<br>애호박볶음<br>김치             | 밥<br>순두부계란국<br>미트볼조림<br>콩치데리소스구이<br>감자채카레볶음<br>단감샐러드<br>김치    | 밥<br>육개장<br>조기양념찜<br>고구마조림<br>깻잎양념<br>열무된장무침<br>김치             |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                           | 27                                                                | 28                                                            | 29                                                            | 30                                                             |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |
| 밥<br>두부장국<br>안동찜닭<br>두부김치전<br>멸치고추장볶음<br>무생채<br>김치                                                                                                                                                                                                                           | 밥<br>배추속대국<br>떡갈비구이/소스<br>고등어무조림<br>구운맛김<br>시금치무침<br>김치           | 밥<br>얼갈이된장국<br>오삼불고기<br>모듬쌈/쌈장<br>두부조림<br>콩나물무침<br>김치         | 밥<br>유부김치국<br>아구찜<br>동그랑땡전<br>진미채고추장무침<br>콩자반<br>깍두기          | 밥<br>건새우무국<br>돼지간장불고기<br>코다리무조림<br>어묵볶음<br>상추파채겉절이<br>김치       |     |     |      |     |     |              |     |     |    |                    |  |  |                                                         |                                                         |