



2020년 6월 식단표



제주시 서부보건소
영양사 : 황 연 지

기타 문의 ☎ : 064) 728-4165

1째 주		화요일 (6월 1일)	수요일 (6월 2일)	목요일 (6월 3일)	금요일 (6월 4일)	토요일 (6월 5일)
활기찬 아침		차조밥 동초된장국 임연수조림 도라지생채 김치	오곡밥 콩나물국 닭가슴살카레조림 명엽채조림 김치	검은콩밥 콩국 단호박우사태찜 미역줄기볶음 김치	기장밥 두부된장국 메추리알장조림 아몬드멸치볶음 김치	보리밥 홍합탕 민대구찜 청포묵*양념장 김치
맛있는 점심		수수밥 연포탕 날치알계란말이 알새송이볶음 김치	흑미밥 된장찌개 백조기튀김 유채나물 김치	차조밥 열무된장국 팽이돈불고기 연근조림 김치	오곡밥 근대토장국 돈갈비찜 죽순재볶음 김치	검은콩밥 순두부찌개 순대볶음 시금치나물 김치
즐거운 저녁		기장밥 꽃게탕 꿔바로우 양배추볶음 김치	보리밥 아욱국 고기산적*파채무침 건새우마늘종볶음 김치	수수밥 바지락탕 공치튀김*와사비장 만다린치커리생채 김치	흑미밥 우샤브탕 순살닭갈비 풋마늘장아찌 김치	차조밥 복쌈국 우채가지볶음 오이생채 김치

2째 주	일요일 (6월 6일)	월요일 (6월 7일)	화요일 (6월 8일)	수요일 (6월 9일)	목요일 (6월 10일)	금요일 (6월 11일)	토요일 (6월 12일)
활기찬 아침	오곡밥 쇠고기무국 파리초돈장조림 툇된장무침 김치	콩밥 호박알국 소고기월과채 숙죽나물 김치	기장밥 취나무된장국 농성어구이 신선초무침 김치	보리밥 굴국탕 부추맥적구이 상추겉절이 김치	율무밥 채식육개장 돈채파프리카볶음 참나물 김치	현미밥 우샤브탕 옛날소세지전*케첩 브로컬리맛살볶음 김치	수수밥 동초된장국 코다리조림 양념감자조림 김치
맛있는 점심	흑미밥 김치찌개 고등어구이 잔파생채 김치	차조밥 유채된장국 짬뽕제육볶음 단무지락교무침 김치	오곡밥 소고기미역국 비빔만두 건곤드레나물 김치	콩밥 근대된장국 어탕수*소스 마카로니샐러드 김치	기장밥 열무토장국 로제찜닭 수제야채피클 김치	보리밥 모듬버섯찌개 돈샤브불고기 콩나물무침 김치	율무밥 미니곰탕*소면 오징어회무침 비름나물 김치
즐거운 저녁	김치볶음밥 미소장국 계란후라이 감자채볶음 김치	수수밥 단배추된장국 닭다리오븐구이 토마토양상추샐러드 김치	흑미밥 참치찌개 우불고기 얇채소겉절이 김치	차조밥 가쓰오장국 함박스테이크 감자샐러드 김치	오곡밥 경상도식우육탕 백조기튀김 숙주나물 김치	콩밥 등뼈감자탕 아삭이고추무침 김치 과일푸딩	기장밥 계란국 동파육 청경채찜 김치

3째 주	일요일 (6월 13일)	월요일 (6월 14일)	화요일 (6월 15일)	수요일 (6월 16일)	목요일 (6월 17일)	금요일 (6월 18일)	토요일 (6월 19일)
활기찬 아침	보리밥 닭곰탕 애호박전 방풍나물 김치	울무밥 소고기무국 두부조림 동초나물 김치	현미밥 수제비 연두부계란찜 미역줄기볶음 김치	수수밥 냉이된장국 병어조림 뿌리채소카레볶음 김치	흑미밥 팽이된장국 돈등심산적살볶음 조랑떡볶음 김치	차조밥 순두부백탕 동그랑땡 미역초무침 김치	오곡밥 취나물국 표고돈장조림 부들어묵볶음 김치
맛있는 점심	콩밥 시금치된장국 코다리강정 돔나물생채 김치	기장밥 호박된장찌개 치즈등갈비 비름나물 김치	보리밥 열무된장국 돈육두루치기 무생채 김치	울무밥 호박잎국 두부구이 볶음김치 열무김치	현미밥 몸국 오징어회무침 목이양파지 김치	수수밥 실야채국 닭볶음탕 비타민내물 김치	흑미밥 사골떡만두국 연근조림 잔파생채 김치
즐거운 저녁	차조밥 순대국밥 부추생채 스틱야채*쌈장 김치	오곡밥 김치국 생선까스*타르타르S 죽순잡채 김치	콩밥 고추장찌개 양념치킨 건새우조림 김치	기장밥 청경채국 우육장독독이 봄나물야채튀김 김치	나물비빔밥 무채된장국 계란후라이 김치 제철과일	울무밥 오징어국 황동구이 양념깻잎지 김치	현미밥 근대된장국 마늘삼겹볶음*파채 모듬쌈*쌈장 김치

4째 주	일요일 (6월 20일)	월요일 (6월 21일)	화요일 (6월 22일)	수요일 (6월 23일)	목요일 (6월 24일)	금요일 (6월 25일)	토요일 (6월 26일)
활기찬 아침	수수밥 콩나물김치국 병어조림 과일샐러드 김치	흑미밥 굴국탕 닭가슴살장조림 진미채무침 김치	차조밥 북어포국 팽이우물고기 고추잎나물 김치	오곡밥 매운쇠고기무국 계란장조림 컬리플라워맛살볶음 김치	콩밥 시금치된장국 임연수조림 건고구마줄기볶음 김치	기장밥 바지락탕 간장돈불고기 유채나물 김치	보리밥 연포탕 돈채피망볶음 열무된장무침 김치
맛있는 점심	울무밥 돈육김치찌개 치즈계란말이 토마토푸실리파스타 김치	현미밥 경상도식우육탕 새우튀김*타르타르 방풍나물 김치	수수밥 유채된장국 돼지고기수육 풋마늘장아찌 김치	흑미밥 근대된장국 닭날개양념구이 양상추샐러드*오리엔탈d 김치	차조밥 열무된장국 매콤순대볶음 고사리나물 김치	오곡밥 들깨수제비 가자미구이 비름나물 김치	콩밥 무채된장국 닭갈비 단배추나물 김치
즐거운 저녁	기장밥 아욱토장국 너비아니구이 도토리묵무침 김치	보리밥 오징어매운탕 파채돈불고기 돔나물생채 김치	울무밥 아욱토장국 백조기튀김 시금치나물 김치	현미밥 목심김치찌개 후랑크계란말이 건자반볶음 김치	수수밥 들깨무채국 양념갈비구이 동초나물 김치	흑미밥 취나물된장국 훈제오리구이 쌈무*파프리카채 김치	차조밥 동태찌개 고추장떡 미나리생채 김치

5째 주	일요일 (6월 27일)	월요일 (6월 28일)	화요일 (6월 29일)	수요일 (6월 30일)	
활기찬 아침	오곡밥 콩나물국 비엔나야채볶음 우영조림 김치	녹두밥 소고기뭇국 적어조림 양념깻잎지 김치	기장밥 닭곰탕 탕평채 세발나물 김치	보리밥 감자국 우불고기 잎채소겉절이 김치	<div> <div> 식품 섭취로 인한 중금속 노출을 조금 더 줄이려면 </div> <div> <div> 톳 </div> <div> 생톳은 끓는 물에 5분간 삶아서 사용하세요. 건조톳은 30분간 불린 후 30분간 삶아서 사용하세요. *톳을 불리거나 삶은 톳은 조리에 재사용하지 마세요. </div> </div> <div> <div> 티백 </div> <div> 티백차는 2~3분간 우려내고 건져내는 것이 좋아요. </div> </div> <div> <div> 면류 </div> <div> 국수나 당면은 물을 충분히 넣어 삶고, 남은 면수는 조리에 재사용하지 않는 것이 좋아요. </div> </div> <div> <div> 식품의약품안전처 Ministry of Food and Drug Safety </div> </div> </div>
맛있는 점심	흑미밥 수제비 돈육고추장불고기 쥬키니볶음 김치	차조밥 배추된장국 왕만두찜 방풍나물 김치	오곡밥 호박된장찌개 삼치구이*레몬장 참나물생채 김치	콩밥 닭칼국수 배추겉절이 녹두전 음료	
즐거운 저녁	현미밥 계란국 매운돼지갈비찜 후르츠숙주냉채 김치	수수밥 동초된장국 참스테이크 새송이가지볶음 김치	흑미밥 청경채국 미트볼조림 깨순나물 김치	차조밥 차돌된장찌개 장태튀김 숙갓나물 김치	