



주간메뉴표

2026.08.17 ~ 2026.08.21

아워홈 김포외고점

점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	8/17(월)	8/18(화)	8/19(수)	8/20(목)	8/21(금)
조식		제육볶음(5,6,10,13) 잡곡밥 사골국(5,6,16) 불어묵매콤볶음(1,5,6,13) 견과류멸치볶음(5,6,13,14) 연근조림(5,6,13) 깍두기(9) 크림스프(2,5,6,16) 부시맨브래드*버터(1,2,5,6) 미니블루베리머핀(1,2,5,6,13) 플랫피치주스(11,13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2,5,6) 스페셜k&후르츠링(5,6) 에너지바(2,4,5) 누룽지/김	돼지고기곤약조림(2,5,6,10,13) 잡곡밥 김치국(5,6,9) 도토리묵무침(5,6,13) 숙주나물 깍두기(9) 감자샐러드(1,5,10) 야채죽 모닝빵*딸기잼(1,2,5,6,13) 시나몬롤(1,2,5,6) 피크닉사과(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2,5,6) 콘스위트&오곡초코로핀(2,5,6) 방울토마토(12) 누룽지/김	데리야끼돈육강정(1,5,6,10,13) 잡곡밥 대파육개장(5,6,13,16) 새송이야채볶음(5,6,13,18) 청포묵김가루무침(1,5,6,13) 포기김치(9) 푸실리칠리샐러드(1,2,5,6,12,13) 콘스프(2,5,6,13,16) 포카치아*발사믹,올리브오일(1,2,5,6) 초코츄러스(1,2,5,6,13) 과수원청포도(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2,5,6) 크랜베리아몬드&чек스초코(2,5,6) 적포도 누룽지/김	불향꾸꾸미볶음(5,6,13) 잡곡밥 나주곰탕(1,5,6,13,16) 스팸구이(1,2,5,6,10,13,15,16) 숙갓무침(5,6,13) 콩조림(4,5) 포기김치(9) 참치야채죽(5,16,18) 깨찰빵(1,2,5,6) 화이트슈(1,2,5,6) 스위티자몽주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2,5,6) 후르츠링&콘스위트(5,6) 오렌지 누룽지/김
추가		개학 특식	글로벌 푸드투어_일본편	수박무게맞추기이벤트	
중식		BBQ플레이터(2,5,6,10,12,13,15,16) 야채볶음밥(5,6,13,18) 크림스프(2,5,6,16) 감자튀김(5,6,12) 그린샐러드&오리엔탈D(1,2,3,5,6,13) 피클 모닝빵(1,2,5,6) 누룽지	카레우동(1,2,5,6,12,13,16) 추가밥 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 등심돈까스(1,2,5,6,10) 눈꽃치즈샐러드(2,5,6) 단무지 사과 누룽지	조랭이떡볶고기(2,5,6,10,13) Ca백미밥 김치어묵국(1,5,6,9) 계란말이(1) 북어채마늘쫄무침(5,6,13) 포기김치(9) 파인애플 누룽지	오리주물럭(5,6,13) Ca백미밥 된장찌개(5,6) 새우볼꼬치*케첩(1,5,6,9,12) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 복숭아주스(2,5,11) 누룽지
석식		면역력강화식단	전국 팔도 맛기행_광주편	광주	
IN THE BOX		훈제오리통마늘볶음(1,5,6,13) 잡곡밥 들깨버섯탕(5,6) 들기름두부구이(5) 브로콜리초화(5,6) 포기김치(9) 쿨피스(2) 현미밥/누룽지 미운영	얼큰애호박찌개(5,6,9) 백미밥 넙적떡갈비(5,6,10,13,15,16,18) 콩나물잡채(5,6,13) 오이양파장아찌(5,6,13) 포기김치(9) 호두과자(1,2,5,6,14) 현미밥/누룽지 미운영	해물칼국수(6,17,18) 추가밥 갈비만두(1,5,6,10,13,16,18) 김치전(1,5,6,9) 참외치커리무침(13) 열무김치(9) 뽕따소다맛(1,2,5) 현미밥/누룽지 미운영	간장찜닭*넙적당면(5,6,13,15) 잡곡밥 다시마무채국 후랑크피망볶음(1,2,5,6,10,13,15,16,18) 참나물무침(5,6) 포기김치(9) 브이콘 현미밥/누룽지

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두

-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.08.24 ~ 2026.08.28

이워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분	8/24(월)	8/25(화)	8/26(수)	8/27(목)	8/28(금)
조식	돼지고기버섯불고기(5,6,10,13) 잡곡밥 오징어무국(5,6,17) 연두부찜(5) 부들어묵볶음(1,5,6) 포기김치(9) 고구마샐러드(1,5) 버섯죽 우유브레드*버터,딸기잼(1,2,5,6) 바바리안도넛(1,2,5,6) 샤인쥬스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토판(2,5,6) 체크초코&아몬드후레이크(5,6)	아메리칸조식 체다치즈베이글(1,2,5,6) 브로콜리스프(2,5,6,13,16) 양송이스크램블에그(1,2,5) 베이컨구이(10) 소고기타코볼(1,2,5,6,12,13,16) 고구마무스디저트케이크(1,2,5,6) 감귤쥬스(13) 우유/두유(2,5) 블루베리요거트(2) 콘스위트&체크초코(2,5,6) 바나나	샤브샤브국(5,6,7,13,16,18) 잡곡밥 코다리강정(5,6,13) 비엔나케첩볶음(2,5,6,10,12,15,16) 해초무침 깍두기(9) 참치마카로니샐러드(1,2,5,6,10,13,15,16,18) 야채죽 바게트*크림치즈(2,5,6) 미니바닐라크라운(1,2,5,6) 쥬시애플쥬스 우유/두유(2,5) 요거트&토판(2,5,6) 후르츠링&콘스위트(5,6)	바베큐쪽잡(5,6,10,12,13) 잡곡밥 근대된장국(5,6) 건새우마늘농볶음(5,6,9,13) 호박볶음(5,9) 볶음김치(5,6,9,13) 단호박샐러드(1,5) 크림스프(2,5,6,16) 치아바타(1,2,5,6) 글레이즈드도넛(1,2,5,6,13) 망고쥬스(2) 우유/두유(2,5) 요거트&토판(2,5,6) 크랜베리아몬드&체크초코(2,5,6)	짬뽕순두부국(5,6,8,9,13,16,17,18) 잡곡밥 파채떡갈비(1,2,5,6,10,12,13,15,16) 올방개묵무침(5,6,13) 시금치나물 고들빼기무침 포기김치(9) 게살야채죽(5,6,8) 모닝빵*딸기잼,버터(1,2,5,6,13) 미니블루베리머핀(1,2,5,6,13) 포도쥬스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토판(2,5,6) 콘스위트&오곡초코로핀(2,5,6)
	사과 누룽지/김	누룽지	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_중국편	멜론 누룽지/김	청포도 누룽지/김
중식	돼지갈비찜(5,6,10,13) Ca현미밥 애호박수제비국(5,6) 동그랑땡(1,2,5,6,10,15,16) 브로콜리참깨무침(1,5) 깍두기(9) 초록매실쥬스 누룽지	돼지고기숙주볶음(10) Ca백미밥 고추장찌개(5,6) 자색고구마로케*케첩(1,5,6,12) 연근흑임자무침(1,5) 포기김치(9) 락토조이구미젤리(11) 누룽지	마파두부덮밥(5,6,10,12,13,18) Ca백미밥 계란국(1,5,6) 크림새우(1,2,5,6,9,13) 양장피(1,5,13,18) 단무지 청포도쥬스(13) 누룽지	순대야채볶음(2,5,6,10,13,16) Ca백미밥 육개장(5,6,13,16) 건파래볶음 해물부추전(5,6,8,9,16,17,18) 포기김치(9) 사과쥬스(13) 누룽지	분모자찜닭(5,6,13,15) Ca백미밥 숙갓어묵국(1,5,6) 콩계란찜(1,13) 감자채볶음 포기김치(9) 자두쥬스 누룽지
	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_인도편		한그릇 DAY	NEW MENU	NEW
석식	마크니커리라이스(2,5,6,10,12,13,15,16,18) 우동국물(1,2,5,6,9,13) 탄두리치킨스테이크(2,5,6,12,13,15) 구운야채 갈릭버터난(1,2,5,6) 오이피클 망고쥬스(2) 현미밥/누룽지	눈꽃치즈닭갈비(2,5,6,12,13,15,16,18) 잡곡밥 맑은콩나물국(5,6) 갯잎호박채전(1,5,6,13) 상추사과무침(13) 코울슬로(1,5,13) 포기김치(9) 초코파이찰떡(1,2,5,6) 현미밥/누룽지	부대찌개*라면사리(1,2,5,6,9,10,12,13,15,16) 잡곡밥 메밀전병(2,3,5,6,16,18) 베이컨숙주볶음(5,6,10,13,18) 매콤감자조림(5,6,13) 진미채볶음(1,5,6,13,17) 포기김치(9) 요플레(2) 현미밥/누룽지	라구돈까스(1,2,5,6,10,12,13,16) 김가루밥(1,5,6,9,13,16,18) 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 쫄면야채무침(5,6,13) 토마토모짜렐라샐러드(1,2,5,6,12) 단무지 요구르트(2) 현미밥/누룽지	돈사태김치찜(5,6,9,10,13) 잡곡밥 미역국(5,6) 온두부찜(5) 불어묵파프리카볶음(1,5,6,13) 깍두기(9) 레드자몽컵쥬스(13) 현미밥/누룽지
	IN THE BOX 볼케이노치킨브리또볼(1,5,6,12,13,15,16) 꽃말살고구마샐러드(1,5,6,8,12,13,18)	타코샐러드(1,2,5,6,12,13,16) 불고기메밀소바샐러드(1,3,5,6,10,12,13)	BLET클럽샌드위치(1,2,5,6,10,12,15,16) 콘소메닭강정샐러드(1,4,5,6,12,13,15)	훈제오리포케(5,6,12,13) 크랜베리&치킨클럽샌드위치(1,2,5,6,15)	

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓
* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr



주간메뉴표

2026.08.31 ~ 2026.09.04

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연 조리실장 : 최명근

구분		8/31(월)
조식	추가	두반장오징어볶음(2,5,6,12,13,17,18) 잡곡밥 계란국(1) 미니돈까스*케찹(1,2,5,6,10,12) 실곤약채소무침(5,6,13) 볶음김치(5,6,9,13) 당콩조림(4,5,6,13) 야채죽 호밀빵*딸기잼(1,2,5,6,13) 치즈방앗간빵(1,2,5,6) 머스캣주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2,5,6) 체크초코&아몬드후레이크(5,6) 방울토마토(12) 누룽지/김
	중식	버섯불고기(5,6,10) Ca백미밥 한우우거지국(5,6,13,16) 청포묵김무침(1,5,6,13) 숙주나물 포기김치(9) 바나나 누룽지
석식	IN THE BOX	순살감자탕(5,6,9,10,13,16) 잡곡밥 가자미카레튀김(2,5,6,12,13,16) 소세지허브구이(2,5,6,10,15,16) 미역줄기볶음 브로콜리초회(5,6) 포기김치(9) 요구르트(2) 현미밥/누룽지
		닭가슴살소시지샐러드(1,2,5,6,10,12,15,16) 루꼴라유자토마토샐러드(1,12,13,15)

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동여, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 병충파전복, 홍합 포함), ⑳잣

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동여, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

* 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 영양연구실(031-991-1593)로 문의하여 주시길 바랍니다.

소중한 의견 및 문의
lee.juyeon1@ourhome.co.kr