주간메뉴표

2026.10.01 ~ 2026.10.02

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)	10/1(목)	10/2(금)
조식	돈사태김치찜(5.6.9.10.13) 잡곡밥 유부장국(5.6) 양송이스크램블에그(1.2.5) 견과류멸치볶음(5.6.13.14) 깍두기(9) 감자샐러드(1.5.10) 야채죽 마들렌(1.2.5.6.14) 못난이치즈감자빵(1.2.5.6) 피크닉청포도(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 멜론	아메리칸조식 에그마요모닝빵샌드위치(1.2.5.6.12.13) 토마토스프(2.5.6.12.13.16) 베이컨구이(10) 해쉬브라운(5.6) 시저샐러드(1.2.5.6.10) 미니초코칩머핀(1.2.5.6) 한라봉주스(13) 우유/두유(2.5) 블루베리요거트(2.13) 스페셜k&후르츠링(5.6) 바나나	스팸짜글이(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 잡곡밥 돈육춘장볶음(2.5.6.10.13.16) 동태전(1.6) 맛살냉채(13) 깍두기(9) 구운버섯샐러드(12.13) 계란죽(1) 치아바타(1.2.5.6.13) 바바리안도넛(1.2.5.6) 사과주스(13) 우유/두유(2.5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6) 적포도	김치제육볶음(5.6.9.10.13) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 온두부찜*부추양념장(5) 베이컨숙주볶음(5.6.10.13.18) 깍두기(9) 사과그린샐러드(5.6) 체다치즈스프(2.5.6.13.16) 모닝빵*딸기잼(2.5.6) 못난이소보로(1.2.5.6) 망고탱고주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 방울토마토(12)	방어무조림(5.6.13) 잡곡밥 감자양파국(5.6) 포크소세지(2.5.6.10.12.15.16) 시금치나물 포기김치(9) 단호박샐러드(1.5) 버섯죽 깨찰빵(1.2.5.6) 갈릭파이(1.2.5.6) 캐플주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 파인애플
추가	누룽지/김	누룽지	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	닭갈비(5,6,13,15) Ca백미밥 북어채무국(1,5,6) 베이컨감자채볶음(10) 청경채무침(5,6,13) 포기김치(9) 파인애플주스(13)	면연력강화식단 돈육버섯불고기(5,6,10,13) Ca백미밥 두부김칫국(5,6,9) 파프리카어묵볶음(1,5,6,13) 콩나물무침(5) 포기김치(9) 방울토마토(12)	한그릇DAY 육개장칼국수(5,6,13,16) 추가밥 감자떡만두(1,5,6,10,16,18) 애호박부추전(6) 명엽채볶음(5,6,13) 포기김치(9) 초코휘낭시에(1,2,5,6)	생일DAY 마늘보쌈(5,6,10) Ca백미밥 미역국(5,6) 열무비빔면(1,2,5,6,10,13,15,16) 상추쌈*쌈장(5,6) 포기김치(9) 딸기크림치즈떡(1,2,5,6)	한우불고기(5,6,16) Ca백미밥 아욱된장국(5,6) 비엔나케첩볶음(2,5,6,10,12,15,16) 진미채볶음(1,5,6,13,17) 볶음김치(5,6,9,13) 뽀로로요구르트(2)
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	통마늘삼겹두루치기(5.6.9.10.13) 잡곡밥 열무된장국(5.6) 들기름두부구이(5) 얼갈이유자청무침(13) 포기김치(9) 초코파이(1.2.5.6) 크랜베리그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	NEW MENU 중화갈비덮밥소스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 계란볶음밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.13) 칠리오일물만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 오이탕탕이(5.6.13) 단무지 현미밥/누룽지	수능 D-50 DAY 오징어치즈떡볶음(2.5.6.13.17) 잡곡밥 모듬어묵탕(1.5.6) 야채계란찜(1.9.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 김자반 포기김치(9) ★★3학년 특별식★★ 현미밥/누룽지	로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) 잡곡밥 애호박수제비국(5.6) 군만두(1.5.6) 청경채굴소스볶음(5.6.9.13.18) 포기김치(9) 요구르트(2) 보코치니샐러드(1.2.5.6.12) 현미밥/누룽지	통마늘오리주물럭(5.6.13) 잡곡밥 오징어무국(5.6.17) 느타리파프리카볶음(5.6.13.18) 브로콜리참깨무침(1.5) 포기김치(9) 밤만쥬(1.2.6) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지
IN THE BOX	콘소매닭강정샐러드(1.4.5.6.12.13.15) 후르츠그레인샐러드(5.6.11.12)	BLET클럽샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) 피치리코타샐러드(2.5.6.11)	미운영	치킨바질파스타샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16) 비건떡갈비샐러드(5.6.12)	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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

2026.10.05 ~ 2026.10.09

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/09(금)	10/10(토)	10/11(일)
조식		아메리칸조식	조랭이떡국(1.5.6)	안동찜닭(5.6.13.15)	나주곰탕(1.5.6.13.16)	닭갈비(5.6.13.15)	육개장(5.6.13.16)
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		프렌치토스트*연유(1.2.5.6.12)	파채떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	백순두부국(1.5.6)	오징어초무침(13.17)	열무된장국(5.6)	해물완자피망볶음(1.2.5.6.8.9.13.16.17.18)
		크림스프(2.5.6.16)	메추리알볶이(1.5.6.13)	스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16)	치킨너겟*머스타드(1.5.6.13.15.18)	스크램블에그(1.2.5)	해쉬브라운(5.6)
		오믈렛(1.2.5.6)	명엽채볶음(5.6.13)	에그마요샐러드(1.2.5.6.13)	콩자반(4.5)	우엉조림(5.6.13)	취나물무침(5.6)
		알감자버터구이(2)	포기김치(9)	포기김치(9)	깍두기(9)	포기김치(9)	깍두기(9)
		소고기타코볼(1.2.5.6.12.13.16)	망고리코타샐러드(2.4.14.19)	치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15)	구운계란(1)	감자샐러드(1.5.10)	보코치니샐러드(1.2.5.6.12)
		초코무스디저트케익(1.2.5.6)	김치죽(9)	양송이스프(2.5.6.13.16)	게살야채죽(5.6.8)	크림스프(2.5.6.16)	야채죽
		감귤주스(13)	크로와상*딸기잼(1.2.5.6.13)	부시맨브레드*버터(1.2.5.6)	화이트슈(1.2.5.6)	모닝빵*딸기잼(1.2.5.6.13)	초코카스테라(1.2.5.6.13)
		우유/두유(2.5)	마늘바게트(2.5.6)	애플코르넷(1.2.5.6.13)	딸기케이크(1.2.5.6)	미니블루베리머핀(1.2.5.6.13)	바바리안도넛(1.2.5.6)
		딸기요거트(2.13)	샤인주스(13)	사과배주스(13)	애플요거트주스(2.13)	피크닉사과(13)	스위트자몽주스(13)
		스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6)	우유/두유(2,5)	우유/두유(2,5)	우유/두유(2,5)	우유/두유(2,5)	우유/두유(2,5)
		청포도	요거트&토핑(2.5.6)	요거트&토핑(2.5.6)	요거트&토핑(2.5.6)	요거트&토핑(2.5.6)	요거트&토핑(2.5.6)
			아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6)	크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6)	후르츠링&콘스위트(5.6)	크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6)	스페셜K&오곡초코로핀(5.6)
			키위	사과	오렌지	방울토마토(12)	견과믹스(2.4.14.19)
추가		누룽지	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식		분식DAY	카레닭갈비(2,5,6,12,13,15,16)	면연력강화식단	왕돈까스*데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16)	설렁탕*소면사리(5.6.16)	비빔밥데이
		참치마요덮밥(1,5,6,13)	Ca백미밥	불고기낙지볶음(2,5,6,10,13)	김가루밥(1.5.6.9.13.16.18)	잡곡밥	생야채참치비빔밥(5.6.16.18)
		유부장국(5,6)	육개장(5,6,13,16)	곤드레밥*양념장(5,6)	양송이스프(2.5.6.13.16)	미트볼라따뚜이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	우동국물(1.2.5.6.9.13)
		까르보불닭떡볶이(2,5,6,10,13,18)	애호박야채전(1,5,6,13)	팽이버섯된장찌개(5,6)	쫄면무침(5.6.13)	팝콘만두*야채무침(1.5.6.10.16.18)	소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16)
		모짜렐라치즈볼*콘소메시즈닝(1,2,5,6)	새송이버섯볶음	부추계란찜(1)	양배추샐러드*케요네즈(1.5.12)	굴소스숙주볶음(5.6.13.18)	카레고로케*케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
		열대과일샐러드(1,2,5,6)	포기김치(9)	구운김	피클	깍두기(9)	코울슬로(1.5.13)
		단무지	수제아이스티(11)	포기김치(9)	쿨피스(2)	요플레(2)	단무지
		초코우유(2)	누룽지	포도	누룽지	누룽지	짜요짜요(2)
		누룽지		누룽지			누룽지
석식		글로벌 푸드투어_미국편				NEW MENU캐르캐르	
		돈육간장불고기(5.6.10.13)	아라비아따파스타(1.2.5.6.10.12.13)	돈육김치찌개(5.9.10)	돈사태찜(5.6.10.13)	야끼볶음밥(5.6.10.13.18)	바싹불고기(5.6.10.13)
		잡곡밥	추가밥	잡곡밥	잡곡밥	유부장국(5.6)	잡곡밥
		고추장찌개(5.6)	유부장국(5.6)	가자미튀김(6)	니모어묵국(1.5.6)	야채핫바*케찹(1.2.5.6)	두부된장찌개(5.6.18)
		포크소세지구이(2.5.6.10.15.16)	고구마함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	비엔나케찹볶음(2.5.6.10.12.15.16)	연두부찜*양념장(5.6.13)	계란후라이(1)	계란말이(1)
		연근조림(5.6.13)	코울슬로(1.5.13)	잡채말이어묵볶음(1.5.6.16)	진미야채무침(5.6.13.17)	백목이새우냉채(9.13)	어묵볶음(1.5.6)
		깍두기(9)	단무지	깍두기(9)	포기김치(9)	오복지무침(13)	포기김치(9)
		아이스경단(1.2.5.6)	모닝롤*딸기잼(1.2.5.6.13)	자두에이드	꿀떡	망고주스(2)	파인애플
		파인그린샐러드(5.6)		견과류그린샐러드(1.5)			
		현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지	현미밥/누룽지
IN THE BOX		미운영	미운영	미운영	미운영	미운영	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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

2026.10.12 ~ 2026.10.16

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)
조식	경상도식소고기무국(5.16) 잡곡밥 고기산적야채볶음(5.6.10.13.15.16.18) 비빔당면(1.5.6.13) 해초무침 포기김치(9) 과일요거트샐러드(1.2.5.6) 참치야채죽(5.16.18) 포카치아*발사믹,올리브오일(1.2.5.6) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) 과수원청포도(13)	허브닭살볶음(5.6.15) 잡곡밥 김치국(5.6.9) 견과류멸치볶음(5.6.13.14) 애호박새우젓볶음(5.9) 깍두기(9) 단호박샐러드(1.5) 크림스프(2.5.6.16) 호밀빵*딸기잼(1.2.5.6.13) 카카오츄이스티(1.2.5.6.13) 플랫피치주스(11.13)	돈육강정(1.5.6.10.13) 잡곡밥 미역장국(5.6) 포크소세지(2.5.6.10.12.15.16) 숙주나물 볶음김치(5.6.9.13) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 야채죽 바게트*크림치즈(1.2.5.6.13) 츄러스(1.2.5.6) 한라봉주스(13)	돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡곡밥 무채국(5.6) 계란말이(1) 치커리사과무침(1.2.5.6) 포기김치(9) 만다린샐러드(5.6.12) 콘스프(2.5.6.13.16) 우유식빵*딸기잼,버터(2.5.6.13) 글레이즈드도넛(1.2.5.6.13) 쥬시애플주스(13)	순살간장찜닭(5.6.13.15) 잡곡밥 사골우거지국(5.6.13.16) 새송이파프리카볶음(5.6.13.18) 견과류땅콩조림(4.5.6.13) 포기김치(9) 닭가슴살샐러드(5.6.12.13.15) 새우야채죽(9.13) 블루베리베이글*크림치즈(1.2.5.6.13) 아몬드쿠키(1.2.5.6) 자두주스
추가	망고젤리 누룽지/김	적포도 누룽지/김	바나나 누룽지/김	에너지바(2.4.5) 누룽지/김	사과 누룽지/김
중식	매운갈비찜(5,6,10,13) Ca백미밥 된장찌개(5,6,16) 야채계란찜(1) 진미채어묵볶음(1,5,6,17) 포기김치(9) 미니슈크림파이(1,2,5,6) 누룽지	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_일본편 마제소바(5,6,10,12,13,18) 추가밥 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 통살새우까스 양배추샐러드 단무지 자몽주스(13) 누룽지	삼치튀김*데리야끼소스(5,6,13) Ca백미밥 참치짜글이찌개(5,6,9) 소시지떡야채볶음(2,5,6,10,15,16) 목이버섯무침(5,6) 포기김치(9) 파인애플 누룽지	제육볶음(5,6,10,13) Ca현미밥 소고기무국(5,6,16) 두부조림(5,6,13) 미역줄기볶음 포기김치(9) 토마토*설탕(12) 누룽지	한그릇데이 잔치국수(1,5,6,13) 김가루밥(1,5,6,9,13,16,18) 간장불고기(5,6,10,13) 김치전(1,5,6,9) 청경채무침(5,6,13) 열무김치(9) 호두과자(1,2,5,6,14) 누룽지
석식	한그릇데이 김치우동(1.5.6.9) 추가밥 왕만두*초간장(1.5.6.10.13.16.18) 베이컨감자채볶음(10) 오이양파장아찌(5.6.13) 단무지 양배추샐러드*케요네즈(1.5.12) 시험간식1탄_야식후랑크바(2.5.6.10.15.16) 현미밥/누룽지	통마늘삼겹두루치기(5.6.9.10.13) 잡곡밥 콩나물국(5.6) 실곤약채소무침(5.6.13) 볼어묵곤약조림(1.5.6.13) 양배추쌈*쌈장(5.6) 포기김치(9) 시험간식2탄_딸기맛랑떡(6) 현미밥/누룽지	콩나물불고기(5.6.10.13) 백미밥 계란국(1) 해물파전(5.6.8.9.16.17.18) 올방개묵무침(5.6.13) 브로콜리초회(5.6) 포기김치(9) 시험간식3탄_초코픽(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	언양식떡갈비*파채무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 백미밥 닭개장(1.5.6.9.15) 한식잡채(5.6.13) 쑥갓무침(5.6.13) 포기김치(9) 그린샐러드(1.5) 시험간식4탄_사랑에빠진딸기(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	
IN THE BOX	불고기또띠아랩(1.2.5.6.10.12.13.18) 커무텃쏨땀샐러드(9.10.12.13)	매콤촉촉타볼레샐러드(5.6.10.13.18) 피넛사과단호박샐러드(1.4.5.6)	햄에그클럽샌드위치(1.2.5.6.10.13) 가라아게라페샐러드(1.2.5.6.13.15)	닭가슴살시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15) 피치리코타샐러드(2.5.6.11)	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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

2026.10.19 ~ 2026.10.23

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
조식	불향쭈꾸미볶음(5.6.13) 잡곡밥 근대된장국(5.6) 스크램블에그(1.2.5) 꽈리고추멸치볶음(5.6.13) 포기김치(9) 잠봉방울치즈샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 버섯죽 치아바타(1.2.5.6) 미니메이플피칸(1.2.5.6.14) 청포도망고주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 방울토마토(12)	오리주물럭(5.6.13) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 후랑크피망볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 호박볶음(5.9) 포기김치(9) 감자샐러드(1.5.10) 단호박스프(2.5.6.13.16) 잡곡식빵*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 고구마파이(1.2.5.6) 파인제로주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6) 청포도	차돌된장찌개(5.6.16) 잡곡밥 동태전(1.6) 매콤두부조림(5.6.13) 오이양파무침(5.6.13) 포기김치 (9) 멕시칸샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 소고기야채죽(16) 치즈케이크(1.2.5.6) 살구잼파이(1.2.5.6) 청귤주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6) 오렌지	바베큐폭찹(5.6.10.12.13) 잡곡밥 황태국(1.5.6) 구운어묵파프리카볶음(1.5.6) 우엉조림(5.6.13) 볶음김치(5.6.9.13) 에그마요샐러드(1.5.13) 크림스프(2.5.6.16) 우유브레드*딸기잼,버터(1.2.5.6) 마들렌(1.2.5.6.14) 포도당근주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 멜론	순살감자탕(5.6.9.10.13.16) 잡곡밥 허브닭살볶음(5.6.15) 실곤약채소무침(5.6.13) 들깨무볶음 포기김치(9) 리코타치즈샐러드(1.2.5.6) 야채죽 플레인카스테라(1.2.5.6.13) 치즈방앗간빵(1.2.5.6) 레인보우샤베트주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6)
추가	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	GLOBAL MENU 글로벌 푸드투어_중국편 마라탕(5,6,12,13,15,18) 계란볶음밥(1) 꿔바로우(1,5,6,10,11,12,13,18) 양장피(1,5,13,18) 그린샐러드(1,5) 단무지 아이스망고바 누룽지	순살묵은지찜닭(5,6,9,13,15) Ca백미밥 오징어무국(5,6,17) 더덕버섯구이(5,6) 고사리볶음(5,6) 깍두기(9) 멜론 누룽지	만족 오향족발 [만족오향족발] 족발정식(5.6.10.13) 추가밥 족오향족발] 떡만두국(1.5.6.9.10.16. 비빔막국수(3.4.5.6.13) [만족오향족발] 모듬장아찌(5.6.13) 모듬쌈*쌈장(5.6) 누룽지	미나리오징어볶음(2,5,6,12,13,17,18) Ca백미밥 맑은콩나물국(5,6) 잡채(5,6,13) 콘치즈(1,2,5,13) 포기김치(9) 유기농요구르트(2) 누룽지	양식데이 등심돈까스*데미소스(1,2,5,6,10,12,13,16) Ca백미밥 가쓰오장국(1,2,5,6,9,13) 베이컨해물볶음우동(5,6,8,9,10,13,16,17,18) 마카로니콘샐러드(1,5,6,13) 단무지 수제청귤에이드 누룽지
석식	전국팔도맛기행_속초편 짬뽕순두부(5.6.8.9.13.16.17.18) 백미밥 마늘칩닭강정(4.5.6.12.13.15) 볼어묵파프리카볶음(1.5.6.13) 시금치나물 포기김치(9) 수수부꾸미 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	중식데이 중화비빔덮밥(1) 미소장국(5.6) 피자왕춘권(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 토마토계란볶음(1.5.6.12.13) 단무지 누룽지샐러드(13) 쿨피스(2) 현미밥/누룽지	불향제육볶음(5.6.10.13) 백미밥 사골떡국(1.5.6.13.16) 부추전(6) 콩나물무침(5) 느타리버섯볶음 포기김치 (9) 초코파이찰떡(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	송계옥 닭칼국수 송계옥 닭칼국수(6.15) 추가밥 김치메밀전병(2.3.5.6.13.16.18) 감자채볶음 배추겉절이(13) 사과잼쿠키(1.2.5.6.13) 현미밥/누룽지	마늘쫑돼지고기볶음(5.6.9.10.13) 잡곡밥 배추된장국(5.6) 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 오이지무침(13) 포기김치(9) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지
IN THE BOX	훈제오리마라두부면(5.6.12.13) 루꼴리유자토마토샐러드(1.12.13.15)	폴드포크샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 불고기곤약면샐러드(5.6.10.13.18)	골든애플치킨하베스트샐러드(2.12.15) 푸실리쉬림프샐러드(1.5.6.9.12.13)	BLET클럽샌드위치(1.2.5.6.10.12.15.16) 닭가슴살아보카도샐러드(1.2.5.6.12.13.15)	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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

2026.10.26 ~ 2026.10.30

아워홈 김포외고점
점장 : 이주연　조리실장 : 최명근

구분	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
조식	돈사태찜(5.6.10.13) 잡곡밥 오징어무국(5.6.17) 탕평채(1.5.6.13) 고구마순들깨볶음 포기김치(9) 파인그린샐러드(5.6) 계란죽(1) 플레인스콘*딸기잼,버터(2.5.6) 바바리안도넛(1.2.5.6) 야채주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 첵스초코&아몬드후레이크(5.6) 청포도젤리	아메리칸조식 미트칠리핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 크림스프(2.5.6.16) 스크램블에그(1.2.5) 알감자버터구이(2) 칠리베이컨샐러드(1.5.6.10.12.13) 고구마무스디저트케익(1.2.5.6) 피크닉청포도(13) 우유/두유(2.5) 딸기요거트(2) 스페셜k&마시멜로우후르츠링(2.5.6) 적포도	오징어치즈떡볶음(2.5.6.13.17) 잡곡밥 다시마무채국 한식잡채(5.6.13) 구운계란(1) 포기김치(9) 고구마샐러드(1.5) 버섯죽 바게트*크림치즈(2.5.6) 한입핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 오렌지주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 아몬드후레이크&오곡초코로핀(2.5.6) 바나나	청양풍닭안심숙주볶음(5.6.13.15) 잡곡밥 소고기무국(5.6.16) 동그랑땡전*케찹(1.2.5.6.10.12.15.16) 명엽채볶음(5.6.13) 볶음김치(5.6.9.13) 참치마카로니샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 체다치즈스프(2.5.6.13.16) 먹물치아바타(1.2.5.6) 시나몬롤(1.2.5.6) 석류주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 크랜베리아몬드&첵스초코(2.5.6) 사과	콩나물동태찜(5.6.13.18) 잡곡밥 감자옹심이국(1.5.6.10.16.18) 스팸구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 연근조림(5.6.13) 포기김치(9) 그린샐러드(1.5) 참치야채죽(5.16.18) 잡곡모닝롤*딸기잼,버터(1.2.5.6.13) 못난이치즈감자빵(1.2.5.6) 블루베리주스(13) 우유/두유(2,5) 요거트&토핑(2.5.6) 후르츠링&콘스위트(5.6) 키위
추가	누룽지/김	누룽지	누룽지/김	누룽지/김	누룽지/김
중식	1학년 야외삼겹살 바싹불고기(5,6,10,13) Ca백미밥 조랭이떡국(1,5,6) 맛살콘전(1,6,13) 진미채볶음(1,5,6,13,17) 포기김치(9) 포도	2학년 야외삼겹살 순살닭볶음탕(5,6,13,15) Ca백미밥 감자수제비국(5,6) 메추리알곤약장조림(1,5,6,13) 멸치볶음(5,6,13) 포기김치(9) 방울토마토(12)	3학년 야외삼겹살 야외숯불삼겹살구이(10) 백미밥 컵라면(진라면,짜파게티)(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 떡볶이*김말이튀김(1.5.6.13) 오이쌈장무침(5.6.13) 쌈무&상추쌈(5.6) 포기김치(9) / 제로콜라	수제 DAY 닭한마리치킨*양념소스(2,5,6,12,13,15) 추가밥 미니우동(1,5,6) 케요네즈샐러드(1,5,12) 치킨무 사이다	양식 데이 투움바파스타(1,2,5,6,9,10,13,16) 추가밥 양송이스프(2,5,6,13,16) 함박스테이크(1,2,5,6,10,12,13,15,16) 블루베리리코타치즈샐러드(1,2,5,6) 피클 프렌치토스트(1,2,5,6,12)
	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지	누룽지
석식	면역력강화식단 훈제오리볶음(5.6.13.18) 잡곡밥 두부된장국(5.6) 계란말이(1) 열무된장무침(5.6) 콩자반(4.5) 포기김치(9) 알새우칩(1.2.5.6.9) 현미밥/누룽지	쭈.돈.새(5.6.9.10.13) 잡곡밥 사골국(5.6.16) 햄구이*케찹(1.2.5.6.10.13.15.16) 청포묵김무침(1.5.6.13) 부추양파무침(13) 포기김치(9) 액티비아딸기(2) 현미밥/누룽지	새마을식당st 짜글이(5.6.10) 잡곡밥 가자미튀김(6) 두부구이*양념장(5.6.13) 감자채볶음 깍두기(9) 건빵튀김(2.5.6.13) 그린샐러드(1.5) 현미밥/누룽지	글로벌 푸드투어_베트남편 분짜(6.10.12.13) 쌀국수국물(5.6.15.16.18) 미니차오판(16) 고구마롤(5.6) 쏨땀(13) 레드자몽컵주스(13) 망고그린샐러드(1.2.5.6) 현미밥/누룽지	제육볶음(5.6.10.13) 잡곡밥 계란국(1) 옛날소세지전*케찹(2.5.6.10.12.15.16) 레몬미역초무침 포기김치(9) 요플레(2) 현미밥/누룽지
IN THE BOX	미운영	미운영	미운영	미운영	미운영

-식단은 물품사정 및 기타 요인에 따라 변경될 수 있습니다.마파두
-알레르기 정보
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(권장) ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
* 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