

주간식단표

기간 2020년 01월06일~01월12일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	1월 6일	1월 7일	1월 8일	1월 9일	1월 10일	1월 11일	1월 12일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	떡국	탕국	돈육김치찌개	사골우거지국	근대된장국	복어채우국	콩나물국밥
	제육볶음	스크램블에그 (돈육: 수입산)	순살안동찜닭	미트볼조림 (돈육: 국내산)	한우불고기	한우장조림	닭다리살칠리소소볶음
	연근조림	코다리조림	브로컬리초회	애너타리버섯볶음	행강자채볶음 (돈육: 국내산)	어묵채야채볶음 (연육: 수입산)	시금치나물
	롤케익	꼬마부시맨빵/버터	소보로빵	부드럽고촉촉한치즈케익	카스테라	후레쉬크림빵	단팥빵
	초코칩스/골드파인애플	후르팅/밀감	콘앤스위트/사과	오레오오즈/배	오곡초코볼/단감	그레놀라/바나나	허니오즈/골드파인애플
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	딸기드레싱	키워드레싱	오리엔탈드레싱	요구르트드레싱	딸기드레싱	유자레몬드레싱	애플드레싱
중식	하이라이스	콩나물밥/달래양념장	찹쌀밥	차수수밥	추가밥	후리가케비빔밥	현미찹쌀밥
		시래기된장국	잔치국수	쇠고기미역국	미소장국	*쌀국수*	육개장
	등갈비치즈구이	닭꼬치구이 (계육: 국내산)	연양식불고기	치즈불닭	바베큐폭찜	장각오븐구이/디핑소스	삼치데리야끼구이
	막대감자튀김&케첩	쇠고기가지볶음	골뱅이우침	잔멸치아몬드볶음	미트소스스파게티	새송이버섯볶음	계란찜
	실곤약야채우침	꽃상추우침	애호박볶음/구이김	한국식샐러드/구이김	콤비네이션피자	과일샐러드	오이생채/구이김
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/피클	포기김치	포기김치
	양팡요구르트/대추토마토	액티비아	바나나	딸기&연유	트로피칼오렌지주스	마들렌/식혜100ml	요플레
kcal/g	싸우전드레싱	살구드레싱	흑임자드레싱	애플드레싱	요구르트드레싱	오리엔탈드레싱	딸기드레싱
석식	찹쌀밥	혼합잡곡밥	차수수밥	찹쌀밥	차조밥	차조밥	혼합잡곡밥
	된장찌개	한우설렁탕	버섯찌개	짬뽕국	닭곰탕	떡만두국	콩비지찌개
	한우당면볶음	팔보채	수제돈가스/소스 (돈육: 국내산)	수제탕수육&과일소스	가자미카레구이	돈상겉살김치찜	한우구이/참깨소스
	온두부&볶음김치	메추리알조림	돌자반볶음	갈비만두(3개씩)	치즈떡볶이 (연육: 수입산)	게맛살전	고구마그라탕
	참나물우침/구이김	야채스틱&쌈장/구이김	도토리묵김치우침	비타민우침/구이김	콩나물우침/구이김	숙주미나리나물	영양부추우침/구이김
	알타리김치	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치	알타리김치	깍두기
	오렌지나무	쁘띠첼	오픈플랫	바나나맛우유키즈	포도	대추토마토	아침에주스
kcal/g	요거트드레싱	유자레몬드레싱	딸기드레싱	블루베리드레싱	흑임자드레싱	키워드레싱	살구드레싱
간식	군고구마	주먹밥 (돈육: 국내산)	따뜻한백설기	우동	핫도그/케첩	던킨도너츠	피자호빵
	오라떼	2%음료	카프리썬	밀감	꿀단지	맛단지	베지밀애플망고

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀,백미,현미,찹쌀, 흑미,누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산), 두부,콩비지(국내산), 낙지(베트남산), 식육가공품(메뉴별표기) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산)오징어(국산),꽃게(국산),참조기(굴비:국산)을 사용합니다.