

# 주간식단표

기간 2020년1월13일~01월19일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조재은

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	1월 13일	1월 14일	1월 15일	1월 16일	1월 17일	1월 18일	1월 19일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	장터국밥	시래기된장국	쇠고기미역국	달래된장찌개	북어포개란국	통배추된장국	어묵국 (연육 : 수입산)
	가자미조림	한우사태찜	돈삼겹김치찜	떡갈비피망볶음	닭다리살데리야끼구이	이면수구이	광양식불고기
	쇠고기가지볶음	숙주나물	명엽채볶음	오이생채	애호박볶음	비엔나소시지케찜조림	감자채볶음
	부드러운크림치즈번	호두브라우니	슈크림빵	크로와상/블루베리필링	후레쉬크림빵	꼬마부시맨빵/버터	고구마슈크림데니쉬
	코코팍스/오렌지	콘앤스위트/사과	오곡코코볼/밀감	아몬드후레이크/배	초코첵스/포도	그레놀라/오렌지	스페셜k/골드파인애플
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g							
중식	참쌀밥	오므라이스	차조밥	전복죽	카레라이스	차수수밥	짜장밥
	된장찌개		수제비국/김가루	팽이된장국		쇠고기우국	
	삼겹살&항정살구이	콩나물국	낙지볶음	* 불고기샌드위치*	수제생선가스/타르소스	닭볶음탕	무채국
	두부조림	돼지갈비바베큐구이	한우장조림	핫스파이스왕 (계육:국내산)	새송이버섯구이	단호박그라탕	깎풍기
	상추쌈&깻잎/쌈장	치즈스틱/케찜	하루나장무침	감자샐러드	쫄면무침	시금치나물/구이김	포자편만두/초간장
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치/피클	포기김치	포기김치	포기김치/단무지
	비요뜨	쿠키/유자차	요하임	아침에사과주스	골드파인애플	캐플주스	양팡플러스
kcal/g							
석식	모닝롤/딸기잼/추가밥	찰흑미밥	참쌀밥	찰현미밥	혼합잡곡밥	찰흑미밥	참쌀밥
	크림스프	순대국밥 (돈육:국산)	황태해장국	김치찌개	순두부찌개	들깨미역국	사골떡국
	항박스테이크	자반고등어구이	춘천닭갈비	돈육구이	한우갈비찜	오삼불고기	훈제오리/허니머스소스
	새우튀김/타르타르소스	궁중떡볶이	타코야끼	어묵채볶음 (연육 : 수입산)	고구마맛탕	잡채	김치전
	브로콜리아채볶음	야채스틱&쌈장/구이김	꽃상추무침/구이김	콩나물무침/구이김	브로콜리초회/구이김	참나물무침/구이김	무쌈/신선초장무침
	오이피클/포기김치	깍두기	포기김치	알타리김치	포기김치	깍두기	알타리김치
	머스켓코코	닥터캡슐	포도나무	이오 대	생크림요거트	밀감	과일에풍당(배)
kcal/g							
간식	구운계란	장각오븐구이&소스	롤피자	잔치국수	떡볶이 (연육 : 수입산)	씨앗호떡	단호박죽
	초코우유	카프리썬	2%음료	바나나	알로에주스	저지방우유	바른선식혜 100ml

\* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

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