

주간식단표

기간 2020년 1월20일~1월22일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

		영어캠프특식	영어캠프 퇴소				
날짜	월	화	수				
	1월 20일	1월 21일	1월 22일				
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥				
	콩나물국밥	쇠고기미역국	통배추국				
	제육볶음	미트볼케찹조림 (돈육:계육:국내산)	한우메추리알장조림				
	애너타리버섯볶음	숙주나물	브로컬리&초장				
	폭신폭신평넌/딸기잼	부드러운크림치즈번	식빵 /포도잼				
	코코팝스/포도	아몬드후레이크/밀감	초코칩스/배				
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김				
kcal/g							
중식	잡쌀밥	잡쌀기장밥	잡쌀밥				
	미소장국	어묵탕	닭곰탕				
	불고기피자	한우버섯불고기	오징어볶음				
	로제파스타	고구마그라탕	팝만두/초간장				
	맛감자튀김/케찹	골뱅이우침	오이달래우침				
	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치				
	아침에주스	바나나맛우유키즈	캐플주스				
kcal/g							
석식	찰현미밥	볶음밥/크림스프					
	탕국	핫스파이시웬/탕수육					
	공치조림	크림스파게티/한우참스테이크 (베이컨:돈육:수입산)					
	완자전 (돈육:국내산)	모듬튀김/떡볶이/순대					
	참나물우침	조각케익/쿠키/초코아이스크림					
	포기김치	양상추샐러트/포기김치					
	대추토마토	모듬과일					
kcal/g		복숭아아이스티					
간식	우리밀슈크림붕어빵	간식없음					
	딸기우유						

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀,백미,현미,잡쌀, 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.