

주간식단표

기간 2020년 3월9일~3월15일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조채은

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일	3월 14일	3월 15일
조식							
kcal/g							
중식	참쌀밥	추가밥	찰현미밥	혼합잡곡밥	카레라이스		
	사골떡국	물냉면&누룽지	쇠고기미역국	북어감자국			
	낙지볶음	돼지갈비구이	고등어조림	제육볶음	후라이드치킨/허니머스타드		
	계란찜	진미채호두볶음	잡채	해물완자전/케찹	골뱅이쫄면무침		
	꽃상추무침	브로컬리초회	오이생채/구이김	상추&양배추쌈/쌈장	붕어빵		
	포기김치	포기김치/냉면김치	포기김치	포기김치	포기김치		
	사과	카프리썬	알로에주스	오라떼	사과		
kcal/g							
석식							
kcal/g							
간식							

* 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(국산외 메뉴별표기) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산)오징어(국산),꽃게(국산),참조기(굴비:국산)을 사용합니다.