

# 주간식단표

기간 2020년 4월6일~4월10일  
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 조채은

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	4월 6일	4월 7일	4월 8일	4월 9일	4월 10일	4월 11일	4월 12일
조식							
kcal/g							
중식	카레라이스	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
		쇠고기미역국	참치김치찌개	근대된장국	어묵탕		
	수제돈가스/소스	콩치김치조림	완자전/케찹	닭볶음탕	제육볶음		
	쫄면무침	계란찜	애호박새우젓볶음	잡채	감자조림		
	애너타리버섯볶음	비타민무침/구이김	진미채무침	브로컬리초회/구이김	꽃상추무침/구이김		
	포기김치	알타리김치	알타리김치	포기김치	포기김치		
카프리썬	2%음료	알로에주스	뽕씨젤(감귤)	복숭아아이스티			
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.