

주간식단표

기간 2020년 8월10일 ~ 2020년 8월16일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

말복

날짜	월	월	월	목	금	토	일
	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일	8월 16일
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	쇠고기우육	부대찌개	떡국	쇠고기미역국	북어포계란국	크림스프	탕국
	떡갈비아채볶음	돈육간장불고기	두부조림	스크램블에그	닭다리살데리야끼구이	바베큐폭찹	미트볼조림
	감자볶음	숙주나물	쇠고기가지볶음	코다리조림	브로콜리초회	웨이감자구이	가지볶음
	버터롤/블루베리잼	소프트치즈케익	모닝빵(신라명과)/포도잼	부르륵고축축한고구마케익	단팥빵(뚜레)	우유식빵(뚜레)/버터	초코패스츄리
	사과/그레놀라	배/아몬드후레이크	골드파인애플/후르츠링	대추토마토/콘앤스위트	천도복숭아/초코칩스	골드파인애플/오코코코볼	자두/아몬드후레이크
	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g	딸기드레싱	키워드레싱0	오리엔탈드레싱	애플드레싱	유자레몬드레싱	키워드레싱	딸기드레싱
중식	차수수밥	차조밥	추가밥	혼합잡곡밥	*모밀국수*추가밥	잡쌀밥	잔치국수
	된장찌개	장터국밥	미소장국	근대된장국		닭곰탕/닭죽	
	돈삼겹살구이	계란찜	순살치킨/양념치킨소스	돈삼겹김치찜	쇠고기구이/참깨소스	팔보채	돈육구이
	진미채우침	순대야채볶음	미트소스스파게티	새우튀김/타르타르소스	가자미조림	고구마맛탕	골뱅이우침
	상추&갯잎/쌈장	야채스틱&쌈장/구이김	수제마늘빵	참나물우침	영양부추우침	야채스틱/쌈장	애너타리버섯볶음
	포기김치	깍두기	포기김치/오이피클	알타리김치/구이김	포기김치	포기김치	포기김치
	캐리요구르트	뽕띠첼	자몽&연유	복숭아아이스티(컵)	베지밀애플망고	수박	짜요짜요
kcal/g	오리엔탈드레싱	살구드레싱	블루베리드레싱	요구르트드레싱	싸우전드레싱	애플드레싱	오리엔탈드레싱
간식	잡쌀밥	혼합잡곡밥	보리밥&약고추장	기장밥	수수밥	김치볶음밥	잡쌀밥
	설렁탕	팽이된장국	어묵탕 (연육: 수입)	수제비국&김가루	열무된장국		매콤콩나물국
	오징어볶음	치즈불닭	연양식스테이크/소스	닭볶음탕	돼지갈비찜	팽이된장국	순살안동찜닭
	단호박그라탕	잡채	돌자반볶음	메추리알조림	해물파전	수제돈가스/소스	마카로니콘샐러드
	열무장우침/구이김	비타민우침/구이김	꽃상추파채우침	새송이버섯볶음	콩나물우침/구이김	궁중떡볶이	꽃상추우침/구이김
	깍두기	포기김치	열무김치	포기김치	포기김치	열무김치	포기김치
	스트로베리샤베트	아이스밀크티(컵)	양파요구르트	유기농식혜(125ml)	요하임	플리또(청도포)	대추토마토
kcal/g	요구르트드레싱	유자레몬드레싱	딸기드레싱	키워드레싱	요구르트드레싱	살구드레싱	유자레몬드레싱
간식	닭강정	소떡소떡구이	자장면	던킨도너츠	주먹밥	비요뜨	구운계란
	트로피카나오렌지주스	알로에주스	카프리썬	저지방우유	2%음료	바나나	캐플주스

* 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), 쭈꾸미(베트남산), 아귀(국산), 다랑어(참치캔 원양산) 식육가공품(국산외만 별도표시) 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산) 오징어(국산), 꽃게(국산), 참조기(굴비:국산)를 사용합니다.