

주간식단표

기간 2020년 8월24일 ~ 2020년 8월30일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	월	월	목	금	토	일
	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일	8월 30일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	황태해장국	돈육김치찌개	조랭이떡국	열무된장국	쇠고기미역국		
	한우당면불고기	닭고기칠리소스볶음	이면수조림	쭈삼불고기	연양식스테이크/소스		
	어항소스가지볶음	숙주나물	쇠고기가지볶음	계란찜	애호박볶음		
	모닝빵/딸기잼	카스테라조각(뚜레쥬르)	우유식빵/사과잼	맛보로소보로(66G)	고구마팡		
	배/오코코코볼	바나나/아몬드후레이크	대추토마토/초코칩스	사과/오레오오즈	메론/후르츠링		
	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g							
중식	치킨마요네즈덮밥	혼합잡곡밥	참쌀밥	카레라이스	소보로비빔밥		
	매콤콩나물국	짬뽕국	돼지국밥/부추	장각구이/양념치킨소스	팽이된장국		
	미니핫도그(50G)/케찹	고추잡채/꽃빵	낙지볶음	토마토카프라제	치즈볼튀김/케찹		
	실곤약야채무침	문어포파리고추볶음	감자베이컨구이/구이김	콩나물무침	잔멸치아몬드볶음		
	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치		
	자두나무	골드파인애플	장프로바이오틱	옛날팥빙수	미숫가루		
	kcal/g						
간식	수수밥	찰흑미밥	찰현미밥	혼합잡곡밥			
	된장찌개	들깨미역국	어묵국 (연육: 수입산)	육개장			
	수제생선가스/타르소스	매운돼지갈비찜	춘천닭갈비	두부들기름구이			
	두부김치	계란후라이	양송이버섯볶음	잡채			
	돌자반볶음	브로컬리초회/구이김	비타민무침/구이김	골뱅이무침			
	열무김치	포기김치	포기김치	깍두기			
	요플레	캐리요구르트	수박	포도			
kcal/g							
간식	군만두(3개씩)	케사달라	컵밥	열무비빔국수			
	카프리썬	우유	2%음료	베지밀			

* 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),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)을 사용합니다.