

주간식단표

기간 2021년 1월25일~1월29일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박선영

날짜	월	화	수	목	금		
	1월 25일	1월 26일	1월 27일	1월 28일	1월 29일		
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	콩나물국밥	쇠고기미역국	복어채무국	돈육김치찌개	통배추국		
	미트볼케찹조림	닭고기떡조림	돈육콩나물볶음	한우당면불고기	두부조림		
	계란찜	숙주나물	감자조림	참치마요네즈	돼지고기안심장조림		
	모닝빵/딸기잼	부드러운크림치즈번	단팥빵	샌드위치식빵/사과잼	우유가좋은뽀로로케익		
	코코팝스/밀감	허니오즈/레드글로브	초코칩스/배	그레놀라/골드파인애플	오곡코코볼/사과		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g							
중식	추가밥	기장밥	소보로비빔밥	찰현미밥	짜장밥		
	쌀국수	팽이공탕		쇠고기무국			
	수제돈가스/소스	해물파전	미소장국	치즈불닭	매콤콩나물국		
	골뱅이무침	두부김치	회오리감자튀김	애호박볶음	유린기		
	가지볶음	야채스틱/쌈장	오이달래무침	문어포빠리고추볶음	밀감		
	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	단무지/포기김치		
	아이스크림	바나나우유	캐플주스	요하임	자스민차		
kcal/g							
석식	찰현미밥	혼합잡곡밥	찰현미밥	보리밥			
	탕국	시금치된장국	근대된장국	육개장			
	이면수조림	연양식스테이크/소스	매운돼지갈비찜	가자미카레구이			
	완자전&케찹	새송이버섯어묵볶음	단호박그라탕	치즈떡볶이 (연유 : 수입산)			
	참나물무침/구이김	꽃상추파채무침	브로컬리초회	비타민무침			
	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기			
	대추토마토	뽕씨젤	양팡요구르트	오렌지나무			
kcal/g							
간식	단팥붕어빵(2개씩)	포자찜만두/초간장	수제닭대파꼬치구이	불고기버거 (쇠고기 : 호주산)			
	딸기우유	아침에주스	토레타	카프리썬			

* 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), 푸꾸미(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.