

주간식단표

기간 2021년 7월 19일 ~ 2021년 7월 23일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화	수	목	금		
	7월 19일	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일		
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	매콤콩나물국	버섯찌개	부대찌개	떡국	경상도식쇠고기무국		
	한우사태떡찜	미트볼조림	돈육간장불고기	두부조림	스크램블에그		
	애호박볶음	감자채볶음	오이생채	쇠고기가자볶음	가자미조림		
	꼬마부시맨빵/버터	콘식빵/블루베리잼	크로와상/딸기잼	초코머핀	구름크림빵		
	청포도/오레오오즈	메론/그레놀라	사과/아몬드후레이크	골드파인애플/후르츠링	대추토마토/코코팝스		
	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	깍두기/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김		
kcal/g							
중식	차조밥	나시고랭볶음밥	찰흑미밥	카레라이스	산채비빔밥		
	장터국밥		쇠고기무국				
	두부김치	미역냉국	오징어볶음	닭날개버터튀김	들깨무채국		
	계살전	돼지갈비구이	계란찜	토마토카프라제	코다리살강정		
	브로컬리초회/1회용김	해파리냉채	열무장무침/1회용김	쫄면무침	찐옥수수		
	깍두기	열무김치	포기김치	포기김치	열무김치		
	요플레	캐리요구르트	뽕떡	미숫가루	요하임		
kcal/g							
	차수수밥	잡쌀밥	혼합잡곡밥	찰현미밥			
	계란파국	대구탕	팽이된장국	어묵탕(어묵:외국산)			
	쭈삼불고기	고추잡채/꽃빵	춘천닭갈비	언양식불고기&파채			
	양배추&상추/쌈장	단호박그라탕	짜리고추멸치볶음	돌자반볶음			
	햇고구마순들깨가루볶음	갯손볶음	콩나물무침	김치전			
	포기김치	포기김치	포기김치	오이소박이			
	체리/고르곤졸라피자	바나나	천도복숭아	수박			
kcal/g							
간식	회오리감자	쌀국수	던킨도너츠	떡볶이(어묵:외국산)&순대			
	아침에주스	컵과일	저지방우유	베지밀			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀·백미, 현미, 찰쌀, 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.