

주간식단표

기간 2021년 7월 26일 ~ 2021년 8월1일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 26일	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	8월 1일
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	쇠고기우육	북어포계란국	장터국밥	근대된장국	콩나물국밥		
	떡갈비야채조림	한우불고기	삼치블랙스테이크	돈육파리고추장조림	닭다리살데리야끼구이		
	가지볶음	오이생채	감자볶음	애호박새우젓볶음	비름장무침		
	레즈롤빵	시몬케익	촉촉한고구마케익	모닝빵/딸기잼	우유식빵&포도잼		
	대추토마토/아몬드후레이크	사과/오코초코로볼	천도복숭아/그래놀라	포도/초코칩스	메론/후르츠링		
	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김		
kcal/g							
중식	* 동치미물냉면 추가밥	추가밥	*콩나물밥/양념간장*	찰흑미밥	하이라이스		
		미소장국	들깨우채국	짬뽕국			
	돈육구이	미트소스스파게티	훈제오리/소스/무쌈	안동찜닭	수제돈가스/소스		
	골뱅이무침	치킨스테이크/소스	애너타리버섯볶음	고구마맛탕	새송이버섯볶음		
	감자떡	메쉬드포테이토	과일샐러드	꽃상추무침	브로컬리초회		
	포기김치	오이피클/포기김치	파김치	열무김치	포기김치		
	요하임	복숭아아이스티	캐리요구르트	꿀단지	오렌지나무		
kcal/g							
간식	잡쌀밥	차수수밥	혼합잡곡밥	차조밥			
	홍초콩나물국	청국장찌개	어묵탕	스끼야끼			
	치즈불닭	완자전/케찹	돈삼겹김치찜	이면수구이			
	양송이버섯햄볶음	진미채무침	새우튀김/타르타르소스	치즈떡볶이 (연육: 외국산)			
	한국식샐러드	숙주나물	비타민무침/1회용김	돌자반볶음			
	포기김치	포기김치	포기김치	오이소박이			
	바나나	장프로바이오틱	골든파인애플	수박			
kcal/g							
간식	브리또	쇠고기주먹밥	닭왕튀김&허니머스드	볶음우동			
	카프리썬	게토레이	트로피카오렌지주스	비락식혜			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀-백미,현미,잡쌀, 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.