

주간식단표

기간 2021년 8월2일 ~ 2021년 8월6일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 한경진

날짜	월	화	수	목	금		
	8월 2일	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일		
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	참치김치찌개	근대된장국	순두부찌개	곰국	김치어묵탕(어묵:외국산)		
	한우당면불고기	코다리조림	제육볶음	가자미카레구이	한우사태찜		
	숙주나물	스크램블에그/케찹	고구마그라탕/겉잎지무침	비엔나소시지케찹볶음	애호박볶음		
	초코머핀	촉촉한고구마케익	우유식빵/딸기잼	소보로빵	모닝빵/버터		
	골드파인애플/코코팝스	천도복숭아/스페셜k	대추토마토/그레놀라	청포도/아몬드후레이크	메론/후르츠링		
	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김		
kcal/g							
중식	잡쌀밥	차수수밥	김치볶음밥	보리밥	찰현미밥		
	닭개장	쇠고기미역국		통배추국	버섯물만두전골		
	해물완자전/케찹	영광굴비구이	미소장국	매운돼지갈비찜	대구살버터구이/칠리소스		
	두부조림	궁중떡볶이	치킨타코	부추잡채김말이&초간장	계란찜		
	야채스틱/쌈장	꽃상추무침/1회용김	오이피클	참나물무침	오이생채		
	포기김치	포기김치	열무김치	알타리김치	포기김치		
	수제자몽에이드	맛단지	수박	꿀단지(딸기)	요플레		
kcal/g							
	찰현미밥	혼합잡곡밥	찰현미밥	차수수밥			
	열무된장국	맑은콩나물국	우거지감자탕	된장찌개			
	돈파육	닭볶음탕	낙지볶음	춘천닭갈비			
	도토리묵무침	타코야끼	새송이버섯전	옥수수콘치즈구이			
	짜리고추멸치볶음	비타민무침	브로컬리초회/불닭맛김	콩나물무침/1회용김			
	보쌈김치	포기김치	깍두기	포기김치			
	자두	오렌지나우	캐리요구르트	골드파인애플			
kcal/g							
간식	찐옥수수	우동	롤피자	밥버거			
	알로에주스	하우스밀감	아침에주스	2%음료			

* 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)을 사용합니다.