

주간식단표

기간 2021년 8월9일 ~ 2021년 8월15일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 박민영

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	8월 9일	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일
조식	잡쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	쇠고기무국	참치김치찌개	떡국	쇠고기미역국	순두부찌개		
	미트볼조림	돈육간장불고기	쇠고기가지볶음	스크램블에그	닭다리살데리야끼구이		
	감자채볶음	숙주나물	두부조림	가자미조림	브로컬리초회		
	콘식빵/블루베리썸	구름크림빵	모닝빵/포도썸	우유가좋은뽀로로케익	단팥빵		
	포도/그레놀라	체리/아몬드후레이크	메론/후르츠링	대추토마토/콘앤스위트	천도복숭아/초코칩스		
	포기김치/샐러드/우유/1회용김	깍두기/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김		
kcal/g							
중식	차수수밥	추가밥	잡쌀밥	*모밀국수*추가밥	카레라이스		
	된장찌개	미소장국	콩나물국밥				
	돈삼겹살구이	장각오븐구이/양념치킨소스	콩치조림	한우불고기	치즈돈가스/소스		
	진미채무침	미트소스스파게티	양송이행볶음	김치전	새송이버섯볶음		
	상추&깻잎/쌈장	맛감자튀김/케찹	꽃상추무침/구이김	애호박볶음	오이생채		
	포기김치	포기김치/오이피클	포기김치	파김치	포기김치		
	바나나	수박	초코꿀단지	골드파인애플	매실캔		
kcal/g							
간식	잡쌀밥	보리밥	혼합잡곡밥	잡쌀밥			
	닭곰탕	수제비국	팽이된장국	근대된장국			
	오징어볶음	연양식스테이크/소스	치즈불닭	돈삼겹김치찜			
	단호박그라탕	어묵채볶음(어묵:외국산)	팍만두&초간장	치즈볼튀김/케찹			
	야채스틱&쌈장/구이김	신선초야채초장무침	참나물무침	돌자반볶음			
	포기김치	열무김치	포기김치	열무김치			
	캐리요구르트	팔빙수&우유	뽕띠첼	베지밀애플망고			
kcal/g							
간식	치즈케이크	토마토모짜렐라샐러드	불고기버거	초코도넛			
	트로피카나오렌지주스	베지밀	카프리썸	저지방우유			

* 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.