

주간식단표

기간 2022년 7월 18일 ~ 2022년 7월 24일
(에너지 kcal/단백질g)

영양사 : 이의정

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 18일	7월 19일	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	콩나물국밥	쇠고기우국	부대찌개	떡국	쇠고기미역국	북어포개란국	크림스프
	한우장조림	미트볼조림	돈육간장불고기	두부조림	스크램블에그/케찹	닭다리살데리야끼구이	바베큐푹참
	애호박볶음	감자채볶음	숙주나물	쇠고기가지볶음	코다리조림	브로컬리초회	수제웨지감자구이
	꼬마부시맨빵/버터	콘식빵/블루베리잼	크로와상/딸기잼	모닝빵/포도잼	롤케익	단팥빵	샌드위치식빵/사과잼
	거봉/오레오오즈	배/그레놀라	사과/아몬드후레이크	골드파인애플/후르츠링	대추토마토/콘앤스위트	바나나/초코칩스	골드파인애플/오곡코코볼
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g							
중식	참쌀밥	차수수밥	참쌀밥	추가밥	카레라이스	*모밀국수* 추가밥	김치볶음밥&김가루
	닭곰탕/닭죽	된장찌개	장터국밥	미소장국			
	두부김치	돈삼겹살구이&마늘	계란찜	장각구이/디핑소스	등갈비치즈구이	쇠고기구이/참깨소스	들깨무채국
	계맛살전	진미채무침	소떡소떡구이/소스	미트소스파게티	쫄면무침	낙지볶음	닭봉오븐구이
	야채스틱/쌈장	상추&깻잎&파채/쌈장	치커리유자청무침/구이김	마늘빵	새송이버섯볶음	영양부추무침	단호박샐러드
	깍두기	포기김치	깍두기	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치	백김치
	수박	양파플러스	자두	구슬아이스크림	레드자몽에이드	수박	붕어빵/오렌지나무
kcal/g							
간식	추가밥	참쌀밥	혼합잡곡밥	보리밥&약고추장	참쌀밥	차수수밥	혼합잡곡밥
	유부우동	설렁탕	팽이된장국	어묵탕	근대된장국	열무된장국	버섯찌개
	수제돈가스/소스	오징어볶음	치즈불닭	연양식불고기	돈삼겹김치찜	돼지갈비찜	생선까스/소스
	잔말치아몬드볶음	고구마볼튀김/케찹	잡채	돌자반볶음	꼬마만두탕수	애호박전	궁중떡볶이
	양송이버섯볶음/구이김	오이생채	비타민무침/구이김	꽃상추파채무침	참나물무침	콩나물무침/구이김	비름장무침/1회용김
	포기김치	깍두기	포기김치	열무김치	알타리김치/구이김	포기김치	포기김치
	요하임	바나나	워터젤리	장프로바이오틱스	뽕띠첼	생크림요거트	토마토
kcal/g							
간식	롤피자	핫골드빙	찐옥수수	차장면	국화빵(신라명과)	주먹밥	비요뜨
	아침에주스	게토레이	알로에주스	카프리썬	저지방우유	2%음료	하우스밀감

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.

* 우리학교 급식소는 쌀-백미, 현미, 참쌀, 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), 어묵(수입산)을 사용합니다.