

주간식단표

기간 2022년 7월 25일 ~ 2022년 7월31일

영양사 : 장혜윤

(에너지kcal/단백질g)

중복

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 25일	7월 26일	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	쇠고기우육	북어포계란국	장터국밥	통배추국	콩나물국밥&김가루	만두국	감자양파국
	떡갈비야채조림	한우불고기	삼치블랙스테이크	돈육짜리고추장조림	닭다리살데리야끼구이	돈삼겹살김치찜	광양식불고기
	가지볶음	오이생채	햄감자조림	애호박새우전볶음	비름장무침	브로컬리초회	진미채무침
	우유가죽은뽀로로케익	우유식빵&포도잼	꼬마부시맨빵/버터	모닝롤빵/딸기잼	고구마슈크림데니쉬	샌드위치식빵/포도잼	소보루빵
	자두/아몬드후레이크	사과/오코코코볼	대추토마토/그레놀라	포도/초코чек스	골드파인애플/후르츠링	메론/콘앤스위트	복숭아/코코팝스
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g							
중식	추가밥	참쌀밥	*콩나물밥/양념간장*	찰흑미밥	오므라이스&소스	*짜장밥*	참쌀밥
	미소장국	물냉면	들깨무채국	순두부찌개			부대찌개
	크림스파게티	닭갈비소금구이	한우사태떡찜	순살치킨/칠리소스	시래기된장국	계란파국	메추리알장조림
	함박스테이크/소스	잔말치크렌베리볶음	애드타리버섯볶음	문어짜리고추조림	바베큐립	간풍기	가자미미니에르/1회용김
	감자튀김/케찹	상추&갯잎/쌈장	과일샐러드	햇고구마순볶음	새송이버섯볶음	토마토	가지어항소스볶음
	포기김치/피클	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	단무지/포기김치	깍두기
	과일에풍당	수박/바람떡	설레임	요플레	마카롱&청포도에이드	요미요미	얼려먹는슈퍼백100
kcal/g							
간식	참쌀밥	차수수밥	혼합잡곡밥	차조밥	참쌀밥	차조밥	혼합잡곡밥
	매콤콩나물국	김치찌개	어묵탕	쇠고기미역국	설렁탕	팽이된장국	아욱수제비국
	순살안동찜닭	수제탕수육/과일소스	오삼불고기	훈제오리&허니머스터드	어묵채볶음	수제떡갈비	닭볶음탕
	고구마그라탕	돌자반볶음	부추야채전/초간장	무쌈&치커리초장무침	코다리살강정	두부조림	치즈볼튀김/케찹
	한국식샐러드	숙주나물	비타민무침/구이김	떡볶이	오이부추무침/1회용김	참나물무침/1회용김	꽃상추무침
	포기김치	알타리김치	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치
	바나나	오렌지나무	앙팡플러스	아이스홍시	상하이목장요구르트	수박	16곡꿀선식
kcal/g							
간식	군계란	미니크로플	아메리칸핫도그	우동	꿀설기	던킨도너츠	머스룸테이크피자
	허쉬초코드링크	흑임자우유	아침에주스	쁘띠첼	알로에주스	저지방우유	카프리썬

* 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.