

# 주간식단표

영양사 : 이의정

기간 2022년 8월 1일 ~ 2022년 8월7일  
(에너지kcal/단백질g)

## 영어캠프특식

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	8월 1일	8월 2일	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	장터국밥	황태해장국	조랭이떡국	어묵국	참치김치찌개		
	훈제오리야채볶음	한우장조림	임연수구이	한우버섯불고기	돈육감자조림		
	오이생채	애호박볶음	쇠고기가지볶음	숙주나물	애느타리버섯볶음		
	완두앙금빵	모닝빵/딸기잼	우리별꿀카스테라	샌드위치식빵/사과잼	촉촉한치즈케익		
	거봉/그레놀라	참외/오곡코코볼	바나나/아몬드후레이크	대추토마토/초코칩스	사과/오레오오즈		
	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	알타리김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g							
중식	하이라이스	혼합잡곡밥	추가밥	참쌀밥	찰현미밥		
		탕국	쌀국수	한우곰탕	콩나물국밥		
	치즈돈가스/소스	낙지볶음	돈육구이	두부김치	춘천닭갈비		
	샐러드파스타	수제고르곤졸라피자/꿀	새우튀김&타르타르소스	완자전/케찹	단호박그라탕		
	양송이버섯볶음	콩나물무침&김가루&깻잎채	부추생채	야채스틱/쌈장	꽃상추무침/1회용김		
	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치		
	자두나무	리치요거트	양파플러스	오렌지를사랑한망고	듀오안		
kcal/g							
	보리밥	찰현미밥	차수수밥	참스테이크/햇골드윙			
	근대된장국	쇠고기미역국	된장찌개	크림스파게티/미소장국			
	제육볶음	로제찜닭	갈릭연어스테이크	떡볶이/순대			
	명엽채볶음	어묵채볶음	계란찜	볶음밥/막대감자튀김			
	양배추쌈/쌈장	치커리유자청무침	브로컬리초화/1회용김	오이피클/포기김치/쿠키			
	포기김치	포기김치	포기김치	수박/양상추샐러드/조각케익			
	이오/토마토	천도복숭아	뽕따첼	복숭아아이스티/아이스크림			
kcal/g							
간식	잔치국수	군만두	소떡소떡구이	간식없음			
	컵과일	카프리썬	게토레이				

\* 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.