

주간식단표

기간 2026년 7월 21일 ~ 2026년 7월 26일
(에너지kcal/단백질g) 영캠입소

영양사 : 김정현

중복

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일	7월 26일
조식	참쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	탕국	차돌박이된장찌개	근대된장국	떡국	쇠고기미역국	스끼야끼	크림스프
	미트볼게참조림	닭다리살데리야끼구이	한우불고기	두부조림	스크램블에그	한우장조림	바베큐폭찹
	계란찜	애호박볶음	숙주나물	쇠고기가지볶음	코다리조림	브로컬리초회	웨이감자구이
	샌드위치식빵/버터&딸기잼	초코소라빵	촉촉한고구마케이크	모닝롤빵/블루베리잼	산딸기듬뿍롤케익	단팥빵	샌드위치식빵/사과잼
	멜론/아몬드후레이크	사과/후르츠링	골드키위/아몬드후레이크	메론/크리치오	샤인머스켓/콘앤스위트	바나나/초코чек스	골든파인애플/그레놀라
	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/1회용김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김
kcal/g							
중식	참쌀밥	참쌀밥	카레라이스	추가밥	참쌀밥	*모밀국수*추가밥	김치볶음밥&김가루
	쌀국수	돼지고기밥/부추		미소장국	시래기된장국		
	홍초불닭&눈꽃치즈	수제간소새우/소스	수제돈가스/소스	바베큐립	삼겹살구이&마늘	쇠고기구이/참깨소스	들깨우채국
	사각어묵볶음	온두부/볶음김치	쫄면우침	미트소스스파게티	진미채우침	쭈꾸미볶음	닭봉오른구이
	꽃상추들깨소스우침	아이스망고샐러드	양송이버섯볶음	뿌링클링치즈볼	상추&깻잎/쌈장	영양부추우침	단호박샐러드
	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치	백김치
	흑당버블티	유기농식혜	나뽀루아이스크림	자두에이드	골드키위/양파요구르트	수박	봉어빵/오렌지나무
kcal/g							
석식	참쌀밥	참쌀밥	혼합잡곡밥	찰흑미밥	참쌀밥	수수밥	혼합잡곡밥
	참치김치찌개	콩나물국	쇠고기무국	어묵탕	장터국밥	열무된장국	버섯찌개
	수제탕수육/소스	제육볶음	춘천닭갈비	연양식불고기&파채우침	순살치킨/소스	돈삼겹김치찜	크런치생선까스&소스
	떡볶이	게맛살전	탕평채	돌자반볶음	햄감자채볶음	만두탕수	궁중떡볶이
	오이생채/1회용김	양배추쌈/쌈장	비타민우침/구이김	김치전	참나물우침/1회용김	콩나물우침	가지볶음/1회용김
	깍두기	포기김치	포기김치	알타리김치	깍두기	오이김치	포기김치
	요플레	대추토마토/짜요짜요	뽕띠첼	듀오안양양	천도복숭아	생크림요거트	토마토
kcal/g							
간식	꿀떡	퀴진크리스피핫도그/케첩	토마토치즈미니피자	순살꼬치닭	호떡	숯불향불고기주먹밥	비요뜨
	초록매실(병)	따옴주스	토레타	아침에주스	딸기우유	2%음료	하우스밀감

* 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), 어묵(수입산)을 사용합니다.