

주간식단표

기간 2026년 7월 27일 ~ 2026년 8월2일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 : 임채은

날짜	월	화	수	목	금	토	일
	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	8월 1일	8월 2일
조식	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥
	쇠고기무국	북어포계란국	장터국밥	통배추국	콩나물국밥&김가루	북어채무국	된장찌개
	떡갈비야채볶음	한우불고기	가자미카레구이	돈육파리고추장조림	닭다리살데리야끼구이	돈삼겹김치찜	차돌박이숙주볶음
	삼치데리야끼구이	오이생채	햄감자조림	애호박볶음	비름장무침	단호박그라탕	진미채무침
	헬로카봇치즈케이크	우유식빵&오렌지잼	꼬마부시맨빵/버터	모닝롤빵/딸기잼	미니크로와상/사과잼	샌드위치식빵/블루베리잼	녹차카스테라
	골드키위/오레오즈	사과/오곡코코볼	대추도마토/그레놀라	거봉/초코чек스	바나나/후르츠링	멜론/크리치오	복숭아/콘앤스위트
	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	*자장밥*	참쌀밥
	미소장국	열무소면	들깨우채국	순두부찌개			눌부부대찌개
	크림스파게티	지코바치킨	한우사태찜	수제뿌리클링치킨	시래기된장국	계란파국	메추리알장조림
	함박스테이크/소스	갈비왕교자만두/초간장	애너타리버섯볶음	문어파리고추조림	등갈비치즈구이	버터닭날개조림	치즈갈릭연어구이/1회용김
	트리플베리페스트리	치커리유자청무침	과일샐러드	햇고구마순들깨가루볶음	새송이버섯볶음	토마토	가지어항소스볶음
	포기김치/오이피클	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	단무지/포기김치	깍두기
	아침에주스	수박	사과에이드	생크림요거트	마카롱&청포도에이드	꿀단지(딸기)	밀꾸즈
kcal/g							
	참쌀밥	달걀볶음밥	혼합잡곡밥	차조밥	참쌀밥	차조밥	혼합잡곡밥
	매콤콩나물국	마라탕	어묵탕	쇠고기미역국	설렁탕	감자옹심이국	아욱수제비국
	분토자안동찜닭	등심꿔바로우/소스	오삼불고기	훈제오리&허니머스터드	어묵채볶음	수제떡갈비/케찹	닭볶음탕
	녹두전	잔멸치볶음	고구마맛탕	우쌈&부추무침	코다리살강정	두부조림	부추잡채김말이/초간장
	한국식샐러드	브로컬리흑임자소스무침	비타민무침/1회용김	로제떡볶이	야채스틱&쌈장/1회용김	참나물무침/1회용김	꽃상추무침
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치
	바나나/짜요짜요	요거트	양파요구르트	골드키위	장프로바이오틱	수박	골드파인애플
kcal/g							
간식	타코야끼	갈릭콘치즈토스트	미니치즈롤인	우동	회오리감자	던킨도너츠	불고기치즈미니피자
	게토레이	테이크얼라이브	아침에주스	워터젤리	알로에주스	저지방우유	립톤아이스티제로

* 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(중국산),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.