

주간식단표

2022년 09월 19일(월) ~ 2022년 09월 25일(일)

요일	월 (09/19)	화 (09/20)	수 (09/21)	목 (09/22)	금 (09/23)	토 (09/24)	일 (09/25)
아침	버터간장계란비빔밥 양배추된장국 김구이 사과 김치	잡곡밥 쇠고기당면국 오징어청파래까스/소스 부추무생채 김치	잡곡밥 달걀미역국 오리훈제/소스 새우살우나물 김치	잡곡밥 만두국 참치김치볶음 김구이 김치	잡곡밥 어묵김치찌개 마늘콩햄볶음 진미채무침 김치	주먹밥 바나나 요구르트	잡곡밥 순두부찌개 호두멸치볶음 열무된장무침 김치
	616.72Kcal	624.93Kcal	656.53Kcal	602.89Kcal	627.30Kcal		618.21Kcal
점심	잡곡밥 고등어김치찌개 불고기가지볶음 연근유자냉채 김치	잡곡밥 홍합무국 달걀찜 두부무조림 김치	바지락칼국수 전만두/양념장 김치	잡곡밥 돼지고기완자수프 왕새우찜 아보카도샐러드 김치	서러기밥/양념장 복어채무국 도라지무침 핫도그/케첩 김치	<우리아이열방· 선교회후원>	잡곡밥 복어채계란국 돈육매추리알창조림 두부강청 김치
	716.99Kcal	702.78Kcal	555.23Kcal	656.27Kcal	702.15Kcal		652.37Kcal
저녁	고기국수 물만두/양념장 쥬스 약밥 오이탕탕이 김치	잡곡밥 단호박된장국 쇠고기당면불고기 아채계란찜 식혜 김치	잡곡밥 조랭이떡국 동갈비조림 청경채찜 김치	잡곡밥 꼬치어묵국 달걀떡볶이 김말이튀김/순대 키위 김치	잡곡밥 배추된장국 연어마요네즈구이 고마새송이야채초절임 김치	<학교종소리후원>	짜장밥 탕수육 선단무자 메론 김치
	770.30Kcal	725.12Kcal	738.70Kcal	798.41Kcal	676.07Kcal		754.35Kcal
일일영양성분	열량 : 2144.01Kcal 단백질 : 82.25g 지방 : 55.70g	열량 : 2052.88Kcal 단백질 : 91.56g 지방 : 46.00g	열량 : 1944.46Kcal 단백질 : 99.55g 지방 : 45.61g	열량 : 2056.67Kcal 단백질 : 83.01g 지방 : 52.72g	열량 : 2005.48Kcal 단백질 : 89.18g 지방 : 47.25g		열량 : 2029.93Kcal 단백질 : 80.03g 지방 : 58.38g

식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지
쌀	국내산	쇠고기	국내산(육우)	고등어	노르웨이산	닭/훈제오리	국내산	피홍합/바지락	국내산	두부	국내산
배추김치/배추	국내산	돼지고기	국내산	새우살	베트남산	오징어	국내산	연어	칠레산	고추가루	국내산

* 상기 메뉴는 식당 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.