

주간식단표

2022년 09월 26일(월) ~ 2022년 10월 02일(일)

요일	월 (09/26)	화 (09/27)	수 (09/28)	목 (09/29)	금 (09/30)	토 (10/01)	일 (10/02)
아침	잡곡밥 크림스프 돈까스/소스 오이지무침 김치	잡곡밥 어묵국 치킨피자카츠/소스 노타리버섯볶음 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 잡채 새우젓계란찜 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 바엔나소시지야채볶음 전미채무침 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 치킨너겟/소스 무생채 김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육김치볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 야채계란찜 상추겉절이 김치
	633.01Kcal	631.67Kcal	729.51Kcal	641.38Kcal	659.99Kcal	589.42Kcal	595.01Kcal
점심	비빔밥/달걀후라이 홍합무국 카위 김치	<직원외식>	잡곡밥 대구매운탕 돼지불고기 단호박치즈구이 김치	잡곡밥 오징어김치찌개 크림스파게티 갯잎순볶음 김치	잡곡밥 만두국 달걀떡볶이 취나물볶음 김치	<우리아이열방후원>	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 궁중떡볶이 김치
	795.46Kcal		699.36Kcal	697.73Kcal	763.63Kcal		727.09Kcal
저녁	잡곡밥 시래기된장국 삼겹살/모듬쌈 소세지구이 김치	<아동외식>	카레라이스덮밥 닭봉오븐구이 꼬들꼬들한단무지 청포도쥬스 김치	잡곡밥 돼지등뼈감자탕 두부양념구이 연근유자냉채 김치	잡곡밥 육개장 동그랑땡전/케찹 사과오이초무침 김치	잡곡밥 쇠고기떡국 매콤감자조림 청경채나물 굴 김치	잡곡밥 국수장국 떡갈비데리야끼조림 황도양상추샐러드 김치
	738.27Kcal		725.48Kcal	695.90Kcal	641.56Kcal	731.68Kcal	604.68Kcal
일일영양성분	열량 : 2167.24Kcal 단백질 : 86.25g 지방 : 60.56g	열량 : 631.67Kcal 단백질 : 27.94g 지방 : 14.32g	열량 : 2154.35Kcal 단백질 : 95.56g 지방 : 60.20g	열량 : 2035.01Kcal 단백질 : 94.57g 지방 : 54.53g	열량 : 2065.18Kcal 단백질 : 82.90g 지방 : 57.49g	열량 : 1321.10Kcal 단백질 : 53.47g 지방 : 29.43g	열량 : 2126.78Kcal 단백질 : 89.16g 지방 : 56.68g

식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지
쌀	국내산	쇠고기	국내산(육우)	대구	원양산	닭	국내산	피훈합/바지락	국내산	두부	국내산
배추김치/배추	국내산	돼지고기	국내산	새우살	베트남산	오징어	국내산	삼겹살	국내산	고추가루	국내산

* 상기 메뉴는 식당 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.