



# 주간식단표

결	담당	팀장	사무국장	센터장
재				



일시: 2017.11.13 ~ 2017.11.19

\*원산지: 쌀(국내산) 김치(배추:국내산,고추가루: 국내산,중국산) 천일염(국내산)

	월요일(11/13)	화요일(11/14)	수요일(11/15)	목요일(11/16)	금요일(11/17)	토요일(11/18)	일요일(11/19)
<b>아침</b> 	잡곡밥/흰죽,김치 아욱국 코다리조림 오징어젓 유채나물	잡곡밥/흰죽,김치 된장찌개 콩치무조림 계란볶음 김구이	잡곡밥/흰죽,김치 돈육김치찌개 닭가슴살장조림 어묵볶음 해초무침	잡곡밥/흰죽,김치 북어국 해물전조림 고사리나물 숙주나물	잡곡밥/흰죽,김치 호박전국 소채가지볶음 연두부/양념장 도라지나물	잡곡밥/흰죽,김치 어묵국 메추리알장조림 느타리볶음 깻잎지	잡곡밥/흰죽,김치 들깨무채국 미트볼조림 감자조림 김부각
원산지	오징어젓-중국산	콩치-원양산	돈육-국내산, 닭-국내산	북어-러시아산	소고기-호주산		
<b>점심</b> 	오곡밥/야채죽,김치 홍합탕 미트볼조림 게무침 단호박샐러드	잡곡밥/애호박죽,김치 근대국 삼겹살마늘볶음 상추쌈/쌈장 오이무침	잡곡밥/옥수수죽,김치 국수장국 단무지 웨이감자 알배추겉절이	흑미밥/시금치죽,김치 닭장각탕 계란찜 깻잎지무침 마늘쫄무침	찰밥/야채죽,김치 계란파국 새우볶음밥 오이부추무침 깻잎나물	찰조밥/멸치죽, 김치 동태찌개 꽃맛살무침 마파두부 시금치무침	잡곡밥/야채죽,김치 만두국 두부조림 치커리겉절이 콩나물무침
원산지	홍합-국내산, 게-중국산	돈육-독일산	닭-국내산			동태-러시아산	
<b>간식</b>	오미자차/카스타드,요구르트	두유/굴	매실차/사과	두유/고구마찜	유자차/단팥빵,요구르트	요플레 /바나나	두유/소보로,주스,쿠키
<b>저녁</b> 	잡곡밥/흰죽,김치 수제비국 제육볶음 온두부/김치볶음 부추양파무침	잡곡밥/흰죽,김치 굴콩나물국 조기구이 청포묵무침 가지나물	잡곡밥/흰죽,김치 시금치국 닭갈비 비름나물무침 호박나물	잡곡밥/흰죽,김치 육개장 부추전 콩나물맛살겨자무침 무숙채	잡곡밥/흰죽,김치 고추장찌개 생선까스/소스 참나물겉절이 짜사이무침	잡곡밥/흰죽,김치 다슬기부추국 고추잡채 꽃빵 비타민겉절이	잡곡밥/흰죽,김치 얼갈이된장국 임연수구이 청경채나물 파리고추멸치볶음
원산지	돈육-국내산	백조기-국내산	닭-국내산	소고기-호주산	돈육-국내산,대구살-중국산	돈육-국내산	

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

\* 한국인 1일 영양권장량에 의해 열량 1,800kcal, 단백질 60g 이상 지급







