



주간식단표

| | | | | |
|---|----|----|------|-----|
| 결 | 담당 | 팀장 | 사무국장 | 센터장 |
| 재 | | | | |



일시: 2017.12.11 ~ 2017.12.17

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

| | 월요일(12/11) | 화요일(12/12) | 수요일(12/13) | 목요일(12/14) | 금요일(12/15) | 토요일(12/16) | 일요일(12/17) |
|---------------|--|---|--|---|---|--|--|
| 아침 | 잡곡밥/흰죽,김치 아욱국 섭산적조림 세송이볶음 미역줄기볶음 | 잡곡밥/흰죽,김치 어묵국 계란장조림 도토리묵무침 양념깻잎지 | 잡곡밥/흰죽,김치 두부호박전국 소고기장뚝뚝이 꽃맛살무침 느타리아채볶음 | 잡곡밥/흰죽,김치 조개살미역국 스크램블에그 애호박나물 맛김 | 잡곡밥/흰죽,김치 버섯찌개 스팸구이 청포묵김가루무침 어묵볶음 | 잡곡밥/흰죽,김치 복어국 가지소고기볶음 연두부/양념장 베이컨드빈스 | 잡곡밥/흰죽,김치 콩나물국 닭살야채볶음 무홍합살조림 유채나물 |
| 원산지 | 돈육-국내산 | 계란-국내산 | 소고기-호주 | | | 복어채-러시아산 | 닭살-국내산 |
| 점심 | 오곡밥/야채죽,김치 물만두국 치킨가라아게 계란찜 가지나물 | 잡곡밥/애호박죽,김치 육개장 이면수구이 골뱅이야채무침 물미역무침 | 잡곡밥/옥수수죽,김치 잔치국수 단무지 야채고로케 단호박샐러드 | 흑미밥/시금치죽,김치 굴매생이국 순대볶음 고추지무침 숙주나물 | 찰밥/야채죽,김치 오리탕 생선까스/소스 두부조림 시금치나물 | 찰조밥/멸치죽, 김치 꽃게탕 닭봉조림 묵말랭이볶음 짜사이무침 | 잡곡밥/야채죽,김치 닭장각탕 섭산적조림 어묵마늘쫄볶음 나박김치 |
| 원산지 | 닭-국내산 | 소고기-호주산, 이면수-국내산 | | 굴-국내산 | 오리-국내산 | 꽃게-중국산 | 닭-국내산 |
| 간식 | 오미자차/핫도그,요구르트 | 두유/바나나 | 매실차/요플레 | 두유/고구마찜 | 유자차/카스타드,요구르트 | 요플레 /홍시 | 두유/도너츠 |
| 저녁 | 잡곡밥/흰죽,김치 감자국 제육볶음 맛살콘샐러드 오이무침 | 잡곡밥/흰죽,김치 우거지국 닭볶음탕 멸치볶음 숙주미나리무침 | 잡곡밥/흰죽,김치 시금치국 불고기 도라지나물 상추쌈 | 잡곡밥/흰죽,김치 얼갈이국 코다리조림 궁중잡채 근대나물 | 잡곡밥/흰죽,김치 참치김치찌개 미트볼조림 해파리맛살무침 봄동나물 | 잡곡밥/흰죽,김치 근대국 오리훈제볶음 파래무침 콩나물무침 | 잡곡밥/흰죽,김치 미역국 오삼불고기 상추겉절이 숙갓나물 |
| 원산지 | 돈육-국내산 | 닭-국내산 | 소고기-호주 | 코다리-러시아산 | | 오리-국내산 | 돈육-국내산 |

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



