



주간식단표

결 재	담당	팀장	사무국장	센터장



일시: 2017.12.18 ~ 2017.12.24

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

	월요일(12/18)	화요일(12/19)	수요일(12/20)	목요일(12/21)	금요일(12/22)	토요일(12/23)	일요일(12/24)
아침 	잡곡밥/흰죽,김치 아욱된장국 공치무조림 햄야채볶음 짜사이무침	잡곡밥/흰죽,김치 시래기된장국 닭봉조림 꽃맛샐러드 미역줄기볶음	잡곡밥/흰죽,김치 조갯살미역국 메란장조림 감자조림 유채나물	잡곡밥/흰죽,김치 순두부백탕 닭살야채볶음 고춧잎나물 숙주나물무침	잡곡밥/흰죽,김치 북어국 삼치조림 어묵볶음 새송이버섯볶음	잡곡밥/흰죽,김치 소고기무국 해물전조림 묵말랭이볶음 단호박샐러드	잡곡밥/흰죽,김치 콩나물김치국 코다리조림 김부각 해초무침
원산지	공치-원양산	닭-국내산		닭-국내산		소고기-한우	코다리-러시아산
점심 	오곡밥/야채죽,김치 짬봉국 자장면 탕수육 단무지	잡곡밥/애호박죽,김치 닭계장 자반구이 애호박볶음 부추오이무침	잡곡밥/옥수수죽,김치 얼갈이된장국 볼고기 물미역무침 도토리묵무침	흑미밥/시금치죽,김치 감자탕 계란찜 김말이튀김 가지나물	찰밥/야채죽,김치 된장찌개 콩나물밥/부추장 미트볼조림 봄동나물	찰조밥/멸치죽, 김치 만두국 돈사태찜 감자조림 시금치무침	잡곡밥/야채죽,김치 배추된장국 훈제오리볶음 해파리무침 시래기멸치지짐
원산지	돈육-국내산	닭,고등어-국내산	소고기-호주산	돈뼈-국내산	소고기-호주산	돈육-국내산	훈제오리-국내산
간식	오미자차/요플레	두유/카스텔라,요구르트	매실차/단호박찜	두유/굴	유자차/동지팔죽	요플레 /찜빵,요구르트	두유/바나나
저녁 	잡곡밥/흰죽,김치 시금치된장국 마파두부 느타리버섯볶음 치커리겉절이	잡곡밥/흰죽,김치 수제비국 떡갈비조림 무숙채 콩나물무침	잡곡밥/흰죽,김치 콩비지찌개 부추전 참치김치볶음 온두부	잡곡밥/흰죽,김치 근대국 소고기파인애플볶음 무생채 청경채겉절이	잡곡밥/흰죽,김치 민물새우무국 닭가슴살조림 청포묵들깨무침 깻잎나물	잡곡밥/흰죽,김치 호박찜국 오징어볶음 공치무조림 알감자조림	잡곡밥/흰죽,김치 어묵국 궁중잡채 두부조림 근대나물
원산지	소고기-호주산		돈육-국내산	소고기-호주산	닭-국내산	오징어-원양산	소고기-호주산

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



