



주간식단표

결	담당	팀장	사무국장	센터장
재				



일시: 2018.3.19 ~ 2018.3.25

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

	월요일(3/19)	화요일(3/20)	수요일(3/21)	목요일(3/22)	금요일(3/23)	토요일(3/24)	일요일(3/25)
아침 	김치/잡곡밥 소고기야채죽 미역된장국 연두부/간장소스 나박김치	잡곡밥/흰죽,김치 근대된장국 닭가슴살장조림 도라지나물 김구이	김치/잡곡밥 흑임자죽 배추국 소고기강된장 동치미	잡곡밥/흰죽,김치 미역국 코다리조림 참치야채볶음 오복지무침	김치/잡곡밥 소고기아욱죽 두부미소국 오징어젓무침 나박김치	잡곡밥/흰죽,김치 시금치국 계란찜 햄야채볶음 유채나물	잡곡밥/흰죽,김치 들깨미역국 닭강정 김부각 부추겉절이
원산지	소고기-호주산	닭-국내산	소고기-호주산	코다리-러시아산	소고기-호주산		닭-국내산
점심 	잡곡밥/야채죽,김치 매생이굴국 콩나물밥/달래장 계란찜 방풍나물	잡곡밥/애호박죽,김치 냉이된장찌개 제육볶음 모듬쌈무침 만두탕수/소스	잡곡밥/옥수수죽,김치 어묵우동 새우튀김 단무지/락교 오코노미야끼	잡곡밥/시금치죽,김치 한방닭장각탕 생선까스/소스 두부조림 오이무침	잡곡밥/야채죽,김치 사골곰탕 봄동겉절이 밀전병만두 단호박샐러드	잡곡밥/멸치죽, 김치 콩비지찌개 닭볶음탕 어묵볶음 근대된장무침	잡곡밥/야채죽,김치 감자탕 삼치조림 미역줄기볶음 짜사이무침
원산지	소고기-호주산	돈육-국내산		닭-국내산	사골-육우	닭-국내산	삼치-국내산
간식	우유/카스텔라,요구르트	유자차/귤	우유/황도	매실차/찜빵	두유/푸딩	요플레 /사과	두유/물만두
저녁 	잡곡밥/흰죽,김치 김치콩나물국 김치전 콩치무조림 숙주나물	잡곡밥/흰죽,김치 어묵국 함박스테이크 연근조림 시금치무침	잡곡밥/흰죽,김치 돈육김치찌개 닭봉조림 새송이볶음 풋마늘대무침	잡곡밥/흰죽,김치 청국장찌개 섭산적조림 가지나물 숙갓나물	잡곡밥/흰죽,김치 들깨무채국 불고기 신고추무침 콩나물무침	잡곡밥/흰죽,김치 복어국 사태김치찜 도토리묵무침 해초무침	잡곡밥/흰죽,김치 꽃게탕 마파두부 해물청경채볶음 치커리유자무침
원산지	콩치-원양산		돈육-국내산, 닭-국내산		소고기-호주산	복어-러시아산, 소고기-호주	꽃게-중국산

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



