



# 주간식단표



일시: 2019.3.18 ~ 2019.3.24

\*원산지: 쌀(국내산) 김치(국내산) 쇠고기(국내산, 호주산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 천일염(국내산)

	월요일(3/18)	화요일(3/19)	수요일(3/20)	목요일(3/21)	금요일(3/22)	토요일(3/23)	일요일(3/24)
<b>아침</b> 	잡곡밥/김치 녹두죽 얼갈이국 오징어젓 백나박김치	잡곡밥/김치 타락죽 근대국 장조림 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 어묵국 떡갈비조림 가지나물 짜사이무침	잡곡밥/김치 옥수수죽 알배추국 온두부/양념장 나박김치	잡곡밥/흰죽, 김치 아욱국 훈제오리볶음 가지나물 단무지무침	잡곡밥/김치 인삼닭죽 시금치국 김부각 동치미	잡곡밥/흰죽, 김치 호박두부전국 닭다리살야채볶음 가지나물 해초무침
원산지	오징어-원양산	소고기-호주산			오리-국내산	닭-국내산	닭-국내산
<b>점심</b> 	잡곡밥/야채죽, 김치 계란파국 꽃새싹비빔밥 단무지 김말이튀김	애호박죽, 김치 닭장각탕 두부조림 도토리묵무침 달래오이무침	잡곡밥/옥수수죽, 김치 미소된장국 짜장면 단무지 오코노미야끼	잡곡밥/시금치죽, 김치 미역국 불고기 연근조림 돌나물/초장	잡곡밥/야채죽, 김치 소고기무국 간소새우 계란찜 시금치무침	잡곡밥/멸치죽, 김치 순두부찌개 고추잡채 꽃빵 해초면무침	잡곡밥/야채죽, 김치 북어국 제육볶음 오이무침 청포묵무침
원산지	소고기-호주산	닭-국내산	돈육-국내산	소고기-호주산	소고기-호주산	소고기-호주산	돼지고기-국내산
간식	대추차/쿠키, 주스	우유/황도	두유/씨리얼, 우유	대추차/사과	요플레/카스텔라, 요구르트	생강차/바나나	두유/오렌지
<b>저녁</b> 	잡곡밥/흰죽, 김치 다슬기부추국 돈까스/소스 알감자조림 오복지무침	잡곡밥/흰죽, 김치 콩나물김치국 순대찜 섭산적조림 마늘쫀무침	잡곡밥/흰죽, 김치 돈육김치찌개 소고기가지볶음 느타리야채볶음 숙주나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 수제비국 탕수육/소스 꽃맛살무침 콩나물무침	잡곡밥/흰죽, 김치 얼갈이된장국 닭볶음탕 햄야채볶음 참나물겉절이	잡곡밥/흰죽, 김치 호박된장국 사태무조림 어묵볶음 부추겉절이	잡곡밥/흰죽, 김치 근대국 닭봉조림 타코야끼 콘샐러드
원산지			돈육-국내산, 소고기-호주산		닭-국내산	소고기-호주산	닭-국내산

\*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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







