



주간식단표



일시: 2019.6.3 ~ 2019.6.9

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

| | 월요일(6/3) | 화요일(6/4) | 수요일(6/5) | 목요일(6/6) | 금요일(6/7) | 토요일(6/8) | 일요일(6/9) |
|--|--|--|--|---|---|---|--|
|  아침 | 잡곡밥/김치 마죽 아욱국 오징어젓 백나박김치 | 잡곡밥/김치 소고기야채죽 미소유부국 장조림 동치미 | 잡곡밥/흰죽, 김치 근대국 닭가슴살장조림 숙주나물 해초무침 | 잡곡밥/김치 흑임자죽 해물전조림 온두부/양념장 나박김치 | 잡곡밥/흰죽, 김치 시금치국 계란부추볶음 가지민씨볶음 오이무침 | 잡곡밥/김치 타락죽 유채된장국 김부각 동치미 | 잡곡밥/흰죽, 김치 들깨미역국 콩치무조림 건새우파리볶음 부추겉절이 |
| 원산지 | 오징어-원양산 | 소고기-호주산 | 닭-국내산 | | 소고기-호주산 | | |
|  점심 | 잡곡밥/야채죽, 김치 소고기미역국 닭봉조림 궁중잡채 깻잎나물 | 잡곡밥/애호박죽, 김치 배추국 제육볶음 상추쌈/쌈장 콩나물무침 | 잡곡밥/옥수수죽, 김치 오리탕 김치사태찜 연근조림 참치야채볶음 | 잡곡밥/시금치죽, 김치 들깨미역국 소고기덮밥 청경채겉절이 단무지 | 잡곡밥/야채죽, 김치 꽃게탕 계란찜 비빔국수 단호박샐러드 | 잡곡밥/멸치죽, 김치 어묵탕 돈육폭찜 두부조림 시금치나물 | 잡곡밥/야채죽, 김치 수제비국 닭볶음탕 도토리묵무침 열무나물 |
| 원산지 | 소고기-호주산, 닭-국내산 | 돈육-국내산 | 오리-국내산, 소고기-호주산 | 소고기-호주산 | | 돈육-국내산 | 닭-국내산 |
| 간식 | 대추차/라면 | 우유/요플레 | 두유/초코우유 | 대추차/토마토 | 요플레/카스타드, 요구르트 | 생강차/바나나 | 두유/오렌지 |
|  저녁 | 잡곡밥/흰죽, 김치 물만두국 너비아니조림 청포묵무침 감자채버터볶음 | 잡곡밥/흰죽, 김치 된장찌개 고등어무조림 애호박볶음 참나물무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 시래기국 치킨강정 마늘쫄무침 알감자조림 | 잡곡밥/흰죽, 김치 순두부찌개 마파두부 어묵볶음 짜사이무침 | 잡곡밥/흰죽, 김치 아욱국 만두탕수/소스 느타리야채볶음 치커리겉절이 | 잡곡밥/흰죽, 김치 참치김치찌개 소채표고볶음 미더덕콩나물찜 유채나물 | 잡곡밥/흰죽, 김치 북어국 치킨가라아게 감자조림 취나물무침 |
| 원산지 | | 고등어-국내산 | 닭-국내산 | 소고기-호주산 | | 소고기-호주 | 북어-러시아산, 치킨가라아게 |

*상기식단은 시장 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

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



