

2026년 8월 중식식단표

영양사 이소진

2026.07.31

요일	월	화	수	목	금
날짜	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일
	참치야채비빔밥 /비빔고추장 팽이장국 브로콜리두부무침 과배기 음료/김치	잡곡밥 쇠고기미역국 고사리갈치조림 감자조림 오이지무침 김치	<채식의 날> 김치말이국수 /쌀밥 굴림만두난자완스 그린샐러드 아이스홍시/김치	잡곡밥 육개장 닭봉데리아까조림 연두부/양념장 깻순나물 깻김치	잡곡밥 버섯들깨탕 소불고기 오복지 콩나물잡채 김치
간식	요거트	제철과일	빵 우유	제철과일	감자
날짜	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일
	잡곡밥 소고기무국 콩치김치조림 메추리알장조림 숙주나물 열무김치	잡곡밥 냉육국 오삼불고기 두부조림 버섯야채샐러드 김치	잡곡밥 알탕 참쌀탕수육/소스 마카로니샐러드 민물새우고사리지짐 김치	잡곡밥 아욱견새우국 돈육도라지볶음 명엽채조림 미역초무침 김치	< 말 복 > 잡곡밥 어묵썩갓국 간풍대구강정 올방개묵김무침 새송이오이무침 김치
간식	요거트	제철과일	빵우유	제철과일	생신잔치
날짜	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일
	대체 휴일	잡곡밥 감자수제비국 코다리무조림 망고치즈샐러드 야채달걀찜 김치	미니냉모밀 떠먹는유부초밥 새우,감자튀김 락교단무지무침 후식 김치	잡곡밥 콩나물국 돼지갈비찜 오이무침 검은깨올방개묵 김치	잡곡밥 샤브국 고등어구이 열무나물 곤약들깨무침 김치
간식		제철과일	월1회반영(옥수수)	제철과일	고구마
날짜	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일
	잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리볶음 과카몰리샌드위치 시래기나물 깻김치	잡곡밥 아욱국 제육볶음 상추,깻잎/쌈장 썩갓두부무침 김치	쇠고기쌀국수 흰밥 어묵메알볶이 양파비트초절임 요거트 김치	잡곡밥 두부김치국 류산슬 근대나물 버섯잡채 총각김치	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 얼갈이나물 스크램블에그 김치
간식	요거트	제철과일	빵우유	제철과일	삶은달걀
날짜	8월 31일				
	잡곡밥 두부고추장찌개 소불고기 부추겉절이 라구파스타 열무김치				
간식	요거트				

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.

*후식은 영양산출에서 제외됨

2026년 8월 석식 식단표

영양사 이소진

2026.07.31

요일	월	화	수	목	금
날짜	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일
	잡곡밥 아욱국 돈육두루치기 모두부 북어채무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 우불고기 브로콜리/초장 다시마튀각 포기김치	잡곡밥 무다시마채국 닭볶음탕 깻잎장떡 간장마늘지 포기김치	잡곡밥 청국장 코다리무조림 오이볶음 김가루무침 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 임연수구이 얼갈이나물 연근조림 포기김치
날짜	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일
	잡곡밥 버섯된장국 돈갈비찜 토마토겉절이 썩갓나물 포기김치	잡곡밥 갈비탕 도토리묵무침 계란말이 오징어젓갈무침 포기김치	새우계란볶음밥 물김치 동그랑땡 무말랭이무침 과일샐러드 포기김치	잡곡밥 시금치국 고등어조림 두부전/양념장 오이무침 포기김치	잡곡밥 대구탕 야채고기말이조림 단배추된장무침 감자샐러드 포기김치
날짜	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일
	대체 휴일	잡곡밥 콩나물국 돼지고기수육 부추생채 올방개묵무침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 생선까스/소스 얼갈이나물 한식잡채 포기김치	잡곡밥 호박감자된장찌개 소고기메란조림 오징어초무침 가지전/양념장 포기김치	잡곡밥 오징어무국 소불고기 시금치나물 감자조림 포기김치
날짜	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일
	잡곡밥 열무된장국 마파두부 족발냉채 근대나물 포기김치	잡곡밥 부추달걀국 갈치조림 감자채볶음 해초무침 포기김치	잡곡밥 북어무국 닭갈비 열무나물 옛날소시지전 포기김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈수육 /상추,쌈장 주꾸미무침 포기김치	잡곡밥 동태탕 부추전 불어묵파리볶음 가지나물 포기김치
날짜	8월 31일				
	잡곡밥 감자수제비국 조기구이 단호박샐러드 도라지무생채 포기김치				

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.