

3월 식단표

영양사: 이수현

구분	날짜	월	화	수	목	금	토
중식	날						1일
	밥						잡곡밥
	국						콩나물국 5,6
	주요리						돈까스&소스 2,5,6,10,12,15,16,18
	일반찬						마카로니콘셀러드 1,5,6 아삭고추편장무침 5,6
Kcal							651
오후간식							딸과자+두유
석식	날						
	밥						
	국						
	주요리						
	일반찬						
Kcal							
중식	날짜	3일	4일	5일	6일	7일	8일
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	소고기콩나물무침&양념장	잡곡밥
	국	석갈탕대우국 5,6	소고기미역국 5,6,16	어묵국 5,6	감자수제비국 6	콩나물국 5,6	콩대두부국 5,6
	주요리	떡갈비 2,5,6,10 시금치나물 5,6 영양채볶음 5,6	갈비양념불고기 5,6,10 숙나물 5,6 고사리나물 5,6	돌그랑탕&계장 1,5,6,12,16,17 도토리묵무침 5,6 근대나물 5,6	돈불복 5,6,10 콩나물 5,6 부추양파무침 5,6	소고기콩나물무침&양념장 새알나물무침 5,6 오징어젓갈무침&마늘 13,17	삼치대리까구이 5,6 참포묵김가루무침 5,6 무생채
	일반찬	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal		650	672	642	634	687	602
오후간식		소보ろ+요구르트	제철과일	국물주키+두유	단호박설기+요구르트	군고구마+요구르트	얼마슨파이+두유
석식	날		잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	
	국		통계미역국 5,6	견세우어묵국 5,6,9	유부장국 5,6	근대면장국 5,6	
	주요리		너비아니구이&파채 2,5,6,10,12,15,16	제육볶음 5,6,10	미트볼계장조림 5,6,10,12,15,16,18	돈육배추리얼장조림 1,5,6,10	
	일반찬		미역줄기볶음 5,6 브로콜리초화 6	마늘콩볶음 5,6 얼갈이연장무침 5,6	노타리볶음 5,6 오이피클	부추오이무침 5,6 효박볶음 5,6	
	Kcal		638	624	659	698	
중식	날짜	10일	11일	12일	13일	14일	15일
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	근대라면&양념장	떡이밥	잡곡밥
	국	배추편장국 6	김치콩나물국 5,6	참치김치찌개 5,6	고추장찌개 5,6	영양닭국 15	얼큰콩나물국 5,6
	주요리	양동탕 5,6,15 유채나물무침 5,6 해초셀러드 2,5,6,-8,9,17,18	가지미카레구이 5,6,12,15,16,18 연근조림 5,6 콩나물무침 5,6	마파두부 호박나물 5,6 취나물 5,6	근대라면&양념장 진지채우침 5,6,-17 감자조림 5,6	코다리무침 5,6 치커리유채청무침 5,6 간장마늘종지 5,6	백순대야채볶음 2,5,6,10,12,16,18 콩지반 5,6 미나리무생채 5,6
	일반찬	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
Kcal		619	623	639	647	621	677
오후간식		컵케익+요구르트	제철과일	모닝빵&드워치	양공밀면+요구르트	전감자+요구르트	마카렛+두유
석식	날	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	
	국	콩나물국 5,6	통비리찌개 5,6	통계미역국 5,6	김치통국찌개 5,6,9	소고기국 5,6,16	
	주요리	새우까스&타르소스 1,2,5, 6,9	돈육마늘볶음 5,6,10	훈제오리&머스타드 1,5	숙주돼지고기볶음 5,6,10	참치김치볶음&두부 5,6	
	일반찬	청경채겉절이 5,6 숙주미나리무침 5,6	간짜래무침 5,6 호박나물 5,6	간장무말랭이 5,6 꽃두부무침 5,6	부추무침 5,6 견과류김치볶음 4,5,6	아재개만둣 1,5,6 오이양파무침 5,6	
	Kcal	698	656	633	625	638	
중식	날짜	17일	18일	19일	20일	21일	22일
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	황태순두부국 5,6,17	어묵국 5,6	부대찌개 2,5,6,10,15	통계미역국 5,6	연두부알갈랑 1,5,6	유부무침 5,6
	주요리	돈육피망볶음 5,6,10	고구마알갈랑 5,6,15	생선가스&타르소스 1,5,6,13	고추장돼지불고기 5,6,10	마라탕 1,2,4,5,6,10,15,18	소고기해이라이스 2,5,6,16
	일반찬	유채나물무침 5,6 단무지부무침 13	해초셀러드 2,5,6,-8,9,17,18 유채나물 5,6	숙나물 5,6 연근조림 5,6	양배추참&참장 1,5,6,17 간장겉절이 5,6	브로콜리떡잎자무침 1,5,6 오복지무침 5,6	단호박셀러드 1,5 매콤콩나물무침 5,6
Kcal		648	687	635	654	687	651
오후간식		완두양공탕+요구르트	제철과일	망종주키+두유	약밥+요구르트	삼은계란+요구르트	카스타드+두유
석식	날	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	
	국	시래기연장국 5,6	순두부찌개 5,6	계란탕 1,5,6	육계장 5,6,16	근대면장국 5,6	
	주요리	함박스테이크&소스 5,6,10,15,18	김치고추어침 5,6,7,9	장국지 5,6,15	해물등그양념&계장 1,5,6,17	참치양배추볶음 5,6	
	일반찬	브로콜리맛살볶음 1,5,6,8 고시래기초장무침5,6	어묵볶음 5,6 우양조림 5,6	단무지 13 치커리시과무침 5,6	표고구름김치볶음 5,6 통계미역국 5,6	콩나물국 5,6 견세우어묵볶음 5,6,9	
	Kcal	688	654	701	659	631	
중식	날짜	24일	25일	26일	27일	28일	29일
	밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	국	알큰나물 5,6	사골우거지국 2,5,6,10,16	다시마강국 5,6	두부새우젓국 5,6,9	돼지고기김치찌개 5,6,9,10	매콤어묵국 5,6
	주요리	전망피 두부조림 5,6,10 김자반 5	돈육김치찌개 5,6,9,10 맛살미역줄기볶음 1,5,8,8	순육간장불고기 5,6,10 숙주나물 5,6	코다리강국 5,6 콩나물김가루무침 5,6	떡갈비야채볶음 2,5,6,10 콩나물 5,6	돈육참종새우이볶음 5,6
	일반찬	도라지오이생채 5,6	무한지무침 5,6	무말랭이무침 5,6	연근양념조림 4, 5,6,	물파래무생채 5,6	다시마양파무침 5,6
Kcal		689	658	668	621	680	690
오후간식		밤안주+요구르트	제철과일	버터구키+두유	자색고구마설기+요구르트	군고구마+요구르트	합철과자+두유
석식	날	백미밥	잡곡밥	숙제비발랑&소고기약고추장 5,6	잡곡밥	백미밥	
	국	콩나물국 5,6	물안두국 5,6,10,15,16,18	면장찌개 5,6	백어묵나물국 5,6	면장찌개 5,6	
	주요리	카레 5,6,12,15,16,18 라구렌파스타 5,6 12 16	가지미침(양념장) 5,6 숙주나물 5,6	숙제비발랑&소고기약고추장 아론드밀치볶음 5,6	오징어떡볶음 5,6,17 얼두면나물 5,6	임연수구이 5,6 부추무침 5,6	
	일반찬	매콤콩나물무침 5,6	표고버섯볶음 5,6	궁채양파찌 5,6	고사리물무침 5,6	간장겉절이 5,6	
	Kcal	625	641	640	612	652	
중식	날짜	2025-09-29					
	밥	백미밥					
	국	황가루배추국 5,6					
	주요리	돈까스&소스 5,6,10,15,16					
	보조요리	상추겉절이 5,6					
석식	날	백미밥					
	국	김치두부국 5,6,9					
	주요리	대파크림불고기 2,5,6,15,16					
	일반찬	마늘콩무침 5,6					
	Kcal	622					
원산지	월~국내산, 잡곡~중국산, 김치~중국산, 배추~국내산/중국산, 고추기름~국내산/중국산, 콩~미국산(캐나다,미국,중국등), 소고기~호주산, 돼지고기~국내산, 닭고기~브라질산, 오리~중국산						
	양태~러시아산, 고등어~국내산, 갈치~남아공산, 오징어~칠레산, 참조기~국내산, 다량어~영국산, 아귀~중국산 이췌금품목 - 양, 양소, 남치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 병장어, 꽃게, 낙지, 주꾸미						
알려지유발식품표시제: 1~난류, 2~우유, 3~매일, 4~양공, 5~대두, 6~밀, 7~고등어, 8~계, 9~새우, 10~돼지고기, 11~복숭아, 12~토마토, 13~이형산나트륨, 14~호두, 15~달고나, 16~쇠고기, 17~오징어, 18~어묵(굴,전복,홍합 포함), 19~것							

※ 위 식단표는 평균 식단표입니다. 식재료 수급사정 또는 각 수요기관 별 비선호 음식은 영양사 및 조리사의 재량에 의해 변경 될 수 있음을 알립니다.