

SPONIE
맛아가는
구내식당 **스푸니**

구분	요일	일	화	수	목	금	토
중식	날짜						1일
	밥						백미밥
	국						감자미역국
	주요리						하이라이스 5,6,16
	보조요리						꽃맛살샐러드 1,5,6 아삭이오이고추
Kcal/단백질	밀반찬						들깨고사리나물 5,6 배추김치 9,13
	오후간식						708 / 30.0 오트치즈+두유
	밥						
	국						
	주요리						
석식	보조요리						
	밀반찬						
	Kcal/단백질						
	오후간식						
	밥						
중식	날짜	3일	4일	5일	6일	7일	8일
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	들깨무채국 5,6	콩나물국 5,6	시래기된장국 5,6	들깨감자국 5,6	시금치된장국 5,6	미역국 5,6
	주요리	돈까스&소스 2,5,6,10	닭볶음탕 5,6,16	오삼불고기 5,6,10	제육볶음 5,6,10	훈제오리갈비 5,6	돈육김치찜 5,6,10
	보조요리	마카로니샐러드 1,5,6	감자샐러드 1,2,4,5	소세지계란찜 5,6,12	콘샐러드 1,4,5	떡볶이 5,6	고구마샐러드 1,5
Kcal/단백질	밀반찬	오이지무침 5,6	어묵볶음 5,6	참무부추무침 5,6	견세우마늘볶음 5,6,9	가지나물(들기름) 5,6	부추양배추겉절이 5,6
	오후간식	양배추겉절이 5,6	간장채볶음 5,6	감자채볶음 5,6	콩나물김가루무침 5,6	연근조림 5,6	우거지나물 5,6
	밥	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	Kcal/단백질	710 / 31.0	705 / 30.0	712 / 31.0	702 / 29.0	708 / 30.0	705 / 30.0
	오후간식	고구마치즈케익+요구르트	제철과일	딸랑금파이+요구르트	단호박김치+요구르트	살은계란+요구르트	마가렛치즈+두유
석식	날짜	3일	4일	5일	6일	7일	8일
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	얼갈이된장국 5,6	버섯된장국 5,6	예호박새우젓국 5,6	된장찌개 5,6	유부쟁이장국 5,6	유부쟁이장국 5,6
	주요리	짜장소스 5,6,10	해물동그랑땡&케찹 1,5,6,18	함박스테이크 5,6,10,15,18	코다리무조림 5,6	김치볶음밥 5,6,9,10,13	김치볶음밥 5,6,9,10,13
	보조요리	계란후라이 1,5,6	꽃잎찜 5,6	김치찌개 5,6,17	도토리묵&양념장 5,6	계란후라이 1,5,6	계란후라이 1,5,6
Kcal/단백질	밀반찬	새송이장아찌 5,6	김치반 5	오복치 5,6	고사리양파장아찌 5,6	아삭이고추양파무침 5,6	아삭이고추양파무침 5,6
	오후간식	단무지무침 5,6	궁채장아찌 5,6	브로콜리샐러드(혹찜자) 1,5,6	양념겉절이 5,6	감자조림 5,6	감자조림 5,6
	밥	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	Kcal/단백질	644 / 25.0	642 / 24.5	644 / 25.0	650 / 27.0	645 / 25.0	645 / 25.0
	오후간식	고구마치즈케익+요구르트	제철과일	딸랑금파이+요구르트	단호박김치+요구르트	살은계란+요구르트	마가렛치즈+두유
중식	날짜	10일	11일	12일	13일	14일	15일
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	얼갈이된장국 5,6	견세우마늘국 5,6	미역국 5,6	사골뽕죽국 5,6,9,16,17,18	오뎅비빔장 5,6	가지냉국 5,6
	주요리	치킨까스&소스 1,2,5,6,15,16	돈육소금불고기 5,6,10	갈비양념불고기 5,6,16	안동찜닭 5,6,15	제육볶음 5,6,10	바지락살두부조림 5,6
	보조요리	양배추샐러드(키워드레싱) 1,5	알감자샐러드 1,5,6	양념채볶음 5,6	마카로니샐러드 1,5,6	파장떡볶이 5,6	청로복숭아구워짐 5,6
Kcal/단백질	밀반찬	시금치나물 5,6	오이부추무침 5,6	한식잡채 5,6	아삭이고추양파무침 5,6	우렁조림 5,6	파채콩나물무침 5,6
	오후간식	어묵볶음 5,6	고사리나물 5,6	무말랭이무침 5,6	감자채볶음 5,6	가지나물(참깨) 5,6	버섯미나리초무침 5,6
	밥	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13	배추김치 9,13
	Kcal/단백질	710 / 30.0	705 / 30.0	719 / 33.0	707 / 31.0	708 / 30.0	705 / 30.0
	오후간식	미나리치즈케익+요구르트	제철과일	소보로빵+요구르트	바람떡+요구르트	한과+요구르트	후렌치파이+두유
석식	날짜	10일	11일	12일	13일	14일	15일
	밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	국	얼갈이된장국 5,6	대파육개장 5,6,16	사골우거지국 2,5,6,16	부대찌개 5,6,10	유부비빔밥 5,6	유부비빔밥 5,6
	주요리	버섯카레라이스 5,6	너비아니구이&파채 2,5,6,10,12,15,16	고동어김치찌개 5,6,9,13	고동어김치찌개 5,6,18	바지락살두부조림 5,6,18	바지락살두부조림 5,6,18
	보조요리						

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