

2026년 8월 월간식단표



서연아 영양사

						8/1 (토)
중식						흑미밥 무청된장국 돈볼고기 우영채조림 알마늘마늘종무침 배추김치
						흑미밥 청경채된장국 너비아니구이 건파래볶음 꼬들이간장찜지채 배추김치
석식						
중식	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7 (금)	8/8 (토)
	흑미밥 어묵김치국 돈사태떡찜 도토리묵무침 일본식갯절임지 배추김치	흑미밥 소고기미역국 치킨까스&머스타드 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치	흑미밥 북어채무국 제육볶음 상추쌈&쌈장 깐마늘지 배추김치	흑미밥 청경채된장국 고추잡채 가지나물 김자반 배추김치	흑미밥 나가사키짬뽕국 카레라이스 표고버섯탕수 짜사이무침 배추김치	흑미밥 순두부찌개 닭볶음탕 호박새우젓볶음 오그락지 배추김치
석식						
중식	8/10 (월)	8/11 (화)	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금)	8/15 (토)
	흑미밥 오이미역냉국 간장불고기 양배추&쌈장 양파장아찌 배추김치	흑미밥 된장찌개 생선까스&타르스소스 오이양파무침 도시락김 배추김치	흑미밥 콩나물국 돈육김치볶음 연두부&양념장 브로콜리참깨무침 배추김치	흑미밥 조랭이떡국 안동찜닭 느타리버섯볶음 고들빼기무침 배추김치	흑미밥 말복닭곰탕 돈까스&소스 아삭이고추무침 갯절임지 깍두기	흑미밥 열무된장국 돈육굴소스야채볶음 연근조림 참나물생채 배추김치
석식						
중식	8/17 (일)	8/18 (화)	8/19 (수)	8/20 (목)	8/21 (금)	8/22 (토)
	흑미밥 소고기해장국 치킨까스&머스타드 참나물새송이버섯초무침 오이지 배추김치	흑미밥 순두부계란국 쭈꾸미제육볶음 콩나물김가루무침 치커리유자샐러드 배추김치	흑미밥 돈육고추장찌개 닭살야채조림 실곤약열무무침 김자반 배추김치	흑미밥 실곤약냉국 돈육팽이버섯볶음 불어묵조림 상추파채겉절이 배추김치	흑미밥 김치수제비 하이라이스 가지탕수 단무지부추무침 배추김치	흑미밥 근대된장국 돈육쪽찜 토란대볶음 샐러리장아찌 배추김치
석식						
중식	8/24 (일)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)
	흑미밥 부대찌개 돈육가지굴소스볶음 순두부냉채 청경채흑임자샐러드 배추김치	흑미밥 열무된장국 닭볶음탕 숙주겨자냉채 간장깻잎지 배추김치	흑미밥 들깨미역국 돈가스&소스 파스타샐러드 양파장아찌 배추김치	흑미밥 아욱국 제육볶음 온두부 고추치무침 배추김치	흑미밥 북어계란국 짜장덮밥 탕수육&소스 짜사이채무침 배추김치	흑미밥 시금치고추장국 떡갈비조림 호박새우젓볶음 참나물겉절이 배추김치
석식						
중식						
석식						

	8/31 (월)					
중식	흑미밥 감자양파국 춘천닭갈비 마늘종볶음 오복지무침 배추김치					
석식	흑미밥 들깨버섯국 비엔나콩나물찜 건파래볶음 가지절임 배추김치					

※ 식재료 원산지(주말및공휴일메뉴제외, 별도안내) ※

쌀,흑미,돼지,오리,고등어:국내산/닭가슴살:국내산,닭정육:브라질산/배추김치:배추-중국산,고춧가루-중국산/두부류,콩비지:외국산/쇠고기:호주산/
동태:미국산,러시아산/코다리:러시아산/오징어:중국산/다랑어:원양산(태평양)/오징어까스:중국산,오징어볼/링:외국산(칠레,중국,페루),
진미채(오징어:페루산)/식육가공-돈육,계육:국내산,쇠고기:호주산/베이컨:외국산/해물동그랑땡(오징어):외국산:칠레산,페루산,중국산등

※ 상기 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※