

2023 년 2월 식단표(중식)



요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1 790 kcal	2 767 kcal	3 867 kcal	4 797 kcal
중식			백미밥 보리새우시금치국 돈두루치기 고구마샐러드 도라지오이생채	잡곡밥 김치국 갈치조림 두부완자전 궁채지	백미밥 들깨미역국 낙불볶음 잡채 달래무생채	오곡밥 동태지리 닭도리탕 취나물,호박고지 도시락김
날짜	6 760 kcal	7 855 kcal	8 770 kcal	9 708kcal	10 823 kcal	11 751 kcal
중식	백미밥 나가사키만두국 코다리조림 어묵고추볶음 봄동나물	잡곡밥 콩나물국 훈제오리마늘볶음 명엽채고추장볶음 열무액젓무침	백미밥 추어탕 오돈불고기 맛살미역줄기볶음 간장깻잎지	잡곡밥 닭가슴살미역국 가자미카레구이 견과류 콩조림 참나물겉절이	백미밥 봄동냉이된장국 사태무조림 햄,감자채볶음 오이,토마토무침	백미밥 탕국 임연수 조림 동그랑땡강정 콩나물무침
날짜	13 733 kcal	14 749 kcal	15 785 kcal	16 758 kcal	17 801 kcal	18 837kcal
중식	백미밥 동태국 닭불고기 연근파프리카볶음 동초나물무침	잡곡밥 바지락무채국 적어 구이 계란곤약조림 치커리사과무침	백미밥 곤이알탕 우육버섯불고기 건새우호박볶음 야채쌈/쌈장	잡곡밥 백짬뽕국 꿔바로우탕수육 자장소스 무생채	백미밥 다슬기된장국 고등어알감자조림 김치전 물미역나물	백미밥 매생이계란국 돈육장조림 진미도라지무침 가지볶음
날짜	20 862 kcal	21 747 kcal	22 792 kcal	23 719 kcal	24 800 kcal	25 843 kcal
중식	백미밥 열무된장국 매실청제육볶음 해물잡채 부추겉절이	잡곡밥 소고기해장국 삼치조림 연두부/양념간장 백김치대파볶음	백미밥 콩가루김치국 시래기돈갈비조림 계란찜 물파래무침	잡곡밥 미역된장국 바싹불고기조림 멸치땅콩볶음 미나리양배추무침	백미밥 온묵채국 오리불고기 불어묵볶음 아삭고추무침	백미밥 북어 수제비국 숯불오징어볶음 떡갈비조림 비름된장무침
날짜	27 753 kcal	28 769 kcal				
중식	백미밥 콩비지찌개 방어 조림 꽃맛샐러드 시금치느타리무침	잡곡밥 닭무국 모듬장조림 오징어젓무침 고사리볶음				

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태,전지:국내산) 닭도리육,닭가슴살(국내산) 닭정육(브라질산) 두부,순두부,연두부(콩:수입산),콩치통조림(대만산)

오징어(칠래),가자미(미국산)고등어,삼치 (국내산) 낙지(베트남)주꾸미(베트남)동태,북어채,코다리,동태포살(러시아산)갈치(모로코산)

배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산)오징어젓(오징어:중국산) 햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스,탕수육(돈육:국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산 쌀-국내산,맛김치-국내산(고추분-중국산,배추-국내산)