

2026년 3월 식단표



일자/요일	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
점심	잡곡밥 청국장 소불고기 삼추쌈/쌈장 유채나물 김치	찰오곡밥 냉이된장국 조미김 호박고지볶음 토란대나물 김치	잡곡밥 바지락배추국 고등어조림 숙갓두부무침 치커리겉절이 김치	잡곡밥 유부장국 하이라이스 어묵야채볶음 단무지무침 김치	잡곡밥 콩나물국 돈불고기 무생채 얼갈이겉절이 김치	보리밥 된장국 양념간장 오이무침 새우살호박찜 김치
저녁	기장밥 우거지해장국 두부조림 새송이야채볶음 꼬시래기무침 김치	기장밥 북어무국 가자미구이 치커리무침 양배추통들깨무침 김치	기장밥 파개장 들깨백담갈비 연근샐러드 아삭이고추무침 김치	기장밥 무채국 동그랑땡난자원스 브로콜리참깨무침 마늘꿀락교무침 김치	기장밥 미역국 콩치조림 동부육김가루무침 열무고추장지짐 김치	기장밥 김치국 떡갈비조림 수제피클 숙주나물무침 김치
오전간식	스프	호박죽	들깨죽	스프	호박죽	흑임자죽
오후간식	시루떡	제철과일	찐고구마	요거트	바나나/요구르트	봉동전
일자/요일	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
점심	잡곡밥 된장국 돼지고기김치볶음 도시락김 열무나물 김치	잡곡밥 오징어무국 돈까스 양배추샐러드 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 미역국 소고기버섯소스 브로콜리흑임자무침 파채무침 김치	잡곡밥 청국장 고사리닭볶음탕 도토리묵야채무침 숙주나물무침 김치	잡곡밥 된장국 돈불고기 부추무침 어묵볶음 김치	잡곡밥 콩나물국 강된장 호박나물/무생채 콩나물무침 김치
저녁	기장밥 순두부백탕 우민찌감자조림 마늘쫄면새우볶음 무생채 김치	기장밥 황태무국 가자미조림 호박볶음 콩나물무침 김치	기장밥 된장국 파인애플떡갈비조림 수제피클 청경채나물 김치	기장밥 파개장 코다리조림 콩자반 열무겉절이 김치	기장밥 오징어무국 마파두부 치커리무침 양배추샐러드 김치	기장밥 건새우아묵국 계란장조림 돈민찌양배추볶음 실근약야채무침 김치
오전간식	스프	호박죽	흑임자죽	스프	단호박죽	들깨죽
오후간식	시루떡	떡, 과일	제철과일	요거트	물만두	부추전
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
점심	잡곡밥 미소장국 돈감자찜 삼추쌈/쌈장 무생채 김치	잡곡밥 감자국 파리고추닭볶음탕 멸치조림 무말랭이무침 김치	잡곡밥 미역국 한식잡채 연근샐러드 도토리묵무침 김치	잡곡밥 사골국 제육볶음 동부육무침 치커리겉절이 김치	잡곡밥 김치유부국 삼치구이 돌나물초무침 숙주나물무침 김치	잡곡밥 된장국 육우떡볶이 연근조림 얼갈이나물 김치
저녁	기장밥 된장국 콩치조림 부추양파무침 두부유부버무리 김치	기장밥 어묵국 청경채불고기 브로콜리흑임자무침 호박새우젓볶음 김치	기장밥 비지찌개 돈육강정 실근약야채무침 수제장아찌 김치	기장밥 된장국 닭새송이조림 감자채피망볶음 열무겉절이 김치	기장밥 콩가루배추국 부대볶음 오이무침 들깨우나물 김치	기장밥 버섯들깨국 돈육두부조림 삼색거저채 시금치고추장지짐 김치
오전간식	스프	호박죽	계란죽	스프	호박죽	흑임자죽
오후간식	시루떡	찐감자	떡, 과일	케익	삶은계란	바나나
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
점심	잡곡밥 된장국 숯불맛닭조림 도토리묵야채무침 깻잎지 김치	잡곡밥 계란파국 짜장소스 짜사이무침 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 어묵볶음 연근샐러드 열무겉절이 김치	잡곡밥 다시마무채국 돈육야채볶음 브로콜리참깨무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 된장국 비벼먹는장조림 마늘쫄볶음 무생채 김치	잡곡밥 청국장 제육볶음 열무겉절이 숙주나물무침 김치
저녁	기장밥 사골국 너비아니조림 매콤감자조림 청경채겉절이 김치	기장밥 미역국 불맛제육볶음 부추무침 콩나물무침 김치	기장밥 파개장 두부두루치기 파리멸치볶음 돌나물초무침 김치	기장밥 우동장국 소고기버섯소스 탕평채 시래기건새우조림 김치	기장밥 우거지해장국 야채계란찜 김자반 근대나물 김치	기장밥 김치유부국 닭강정 죽순채야채볶음 콘샐러드 김치
오전간식	스프	호박죽	들깨죽	스프	호박죽	흑임자
오후간식	기정떡	찐고구마	제철과일	삶은계란	바나나/요구르트	물만두
일자/요일	30(월)	31(화)				
점심	잡곡밥 미역국 돈불고기 수제장아찌 콩나물무침 김치	잡곡밥 김치국 야채카레 오복지무침 청경채겉절이 김치				
저녁	기장밥 된장국 닭갈비 꼬시래기무침 얼갈이나물 김치	기장밥 호박새우젓찌개 비엔나푹참 시금치된장지짐 모듬콩자반 김치				
오전간식	스프	호박죽				
오후간식	시루떡	찐고구마				

쌀: 국내산, 배추김치(배추: 국내산, 고추가루: 국내산)배추겉절이(배추:국내산, 고추가루(국내산)생선-고등어(국내산)조기(국내산)가자미(미국산)
육류- 소고기(미국산), 돼지고기(국내산)닭고기(국내산)닭살(브라질산)
두부류(대두: 수입산) 농, 축산 가공품, 수산물가공품(별도표기)를합니다