

# 2026년 3월 식단표



| 3월 1주 | 03월 02일                                                                       | 03월 03일                                                                       | 03월 04일                                                                     | 03월 05일                                                                         | 03월 06일                                                                     | 03월 07일                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식  | 요플레                                                                           | 요플레                                                                           | 요플레                                                                         | 요플레                                                                             | 요플레                                                                         | 요플레                                                                      |
| 점심    | 잡곡밥/소고기야채죽<br>청국장<br>궁중떡볶이-10<br>무말랭이무침<br>콩나물무침<br>물치볶음<br>김치<br>788         | 잡곡밥/소고기야채죽<br>냉이된장국<br>돈불고기-10<br>시래기볶음<br>콩나물무침<br>호박고지볶음<br>김치<br>745       | 잡곡밥/깨죽<br>바지락배추국-18<br>고등어조림-7<br>숙망두부무침<br>청경채겉절이<br>매콤김치조림<br>김치<br>799   | 잡곡밥/흑임자죽<br>유부장국<br>하이라이스-10<br>어묵야채볶음<br>단무지무침<br>야채튀김<br>김치<br>797            | 잡곡밥/새우야채죽<br>콩나물국<br>강된장-10<br>무생채<br>얼갈이겉절이<br>계란후라이-1<br>김치<br>748        | 잡곡밥/바섯야채죽<br>된장국<br>안동찜닭-15<br>오이무침<br>새우살오박찜9<br>연두부+양념장<br>김치<br>759   |
| 오후간식  | 다이제션/요구르트                                                                     | 부리파자/수스                                                                       | 후레쉬메리/요구르트                                                                  | 과일푸딩                                                                            | 마가렛/수스                                                                      | 화이트하임/두유                                                                 |
| 저녁    | 기장밥/새우야채죽<br>우거지해장국<br>참치두부조림<br>새송이야채볶음<br>토무치<br>모듬콩자반<br>김치<br>792         | 기장밥/바섯야채죽<br>북어국<br>부대볶음-10<br>치커리무침<br>양배추들깨무침<br>고구마샐러드<br>김치<br>781        | 기장밥/호박죽<br>파개장<br>들깨백달걀비-15<br>연근조림<br>아삭이고추무침<br>실곤약야채무침<br>김치<br>735      | 기장밥/소고기야채죽<br>다시마무채국<br>동그랑땡나자완스-10<br>브로콜리참깨무침<br>마늘종락교무침<br>가지볶음<br>김치<br>793 | 기장밥/소고기야채죽<br>미역국<br>돈불고기-10<br>동부육김가루무침<br>열무고추장지짐<br>쌈채소+쌈장<br>김치<br>734  |                                                                          |
| 3월 2주 | 03월 09일                                                                       | 03월 10일                                                                       | 03월 11일                                                                     | 03월 12일                                                                         | 03월 13일                                                                     | 03월 14일                                                                  |
| 오전간식  | 요플레                                                                           | 요플레                                                                           | 요플레                                                                         | 요플레                                                                             | 요플레                                                                         | 요플레                                                                      |
| 점심    | 잡곡밥/소고기야채죽<br>된장국<br>베이컨김치볶음-10<br>도시락김<br>얼무나물<br>햄구이-10<br>김치<br>773        | 잡곡밥/소고기야채죽<br>부대찌개-10<br>야채계란찜-1<br>토무치<br>얼갈이겉절이<br>허니버터연근튀김<br>김치<br>750    | 잡곡밥/새우야채죽<br>미역국<br>소고기버섯소스-16<br>브로콜리흑임자무침<br>파채무침<br>한식잡채-10<br>김치<br>803 | 잡곡밥/깨죽<br>우동장국<br>고사리닭볶음탕-15<br>도토리묵야채무침<br>숙주나물무침<br>단호박찜<br>김치<br>748         | 잡곡밥/소고기야채죽<br>된장국<br>마파두부-10<br>부추무침<br>어묵볶음<br>시래기고추장지짐<br>김치<br>781       | 잡곡밥/바섯야채죽<br>사골감자국<br>돈불고기-10<br>파리고추조림<br>콩나물무침<br>쌈채소+쌈장<br>김치<br>754  |
| 오후간식  | 버터링/요구르트                                                                      | 오곡물/수스                                                                        | 초코파이/요구르트                                                                   | 반도/요구르트                                                                         | 밀크샐러드/두유                                                                    | 후렌치파이/두유                                                                 |
| 저녁    | 기장밥/새우야채죽<br>순두부백탕<br>우민찌감차조림-16<br>마늘종건새우볶음-9<br>무생채<br>아삭이고추무침<br>김치<br>717 | 기장밥/바섯야채죽<br>황태국<br>제육볶음-10<br>오박볶음<br>콩나물무침<br>만다린샐러드<br>김치<br>788           | 기장밥/호박죽<br>파개장<br>파인애플떡갈비조림-10<br>수제피클<br>청경채나물<br>고로케<br>김치<br>739         | 기장밥/소고기야채죽<br>파개장<br>코다리조림<br>콩자반<br>얼무겉절이<br>전병<br>김치<br>780                   | 기장밥/새우야채죽<br>오징어무침-17<br>돈까스조림-10<br>치커리무침<br>양배추샐러드<br>로제스파게티<br>김치<br>793 |                                                                          |
| 3월 3주 | 03월 16일                                                                       | 03월 17일                                                                       | 03월 18일                                                                     | 03월 19일                                                                         | 03월 20일                                                                     | 03월 21일                                                                  |
| 오전간식  | 요플레                                                                           | 요플레                                                                           | 요플레                                                                         | 요플레                                                                             | 요플레                                                                         | 요플레                                                                      |
| 점심    | 잡곡밥/닭야채죽<br>미소장국<br>돈감자탕-10<br>해초무침<br>얼갈이겉절이<br>죽순야채볶음<br>김치<br>745          | 잡곡밥/닭야채죽<br>감자국<br>파리고추닭볶음탕-15<br>방아리콩소금<br>무말랭이무침<br>양배추샐러드<br>김치<br>789     | 잡곡밥/소고기야채죽<br>미역국<br>계란후라이+약고추장-1<br>무생채<br>콩나물무침<br>고구마맛탕<br>김치<br>809     | 잡곡밥/흑임자죽<br>사골국<br>제육볶음-10<br>청포묵무침<br>청경채겉절이<br>쌈채소+쌈장<br>김치<br>756            | 잡곡밥/새우야채죽<br>김치우부국<br>삼치구이<br>돌나물무침<br>숙주나물무침<br>시래기조림<br>김치<br>739         | 잡곡밥/바섯야채죽<br>된장국<br>육우떡볶이-16<br>연근조림<br>얼갈이나물<br>오징어전무무침-17<br>김치<br>810 |
| 오후간식  | 카스타드/요구르트                                                                     | 엄마손파이/수스                                                                      | 미니도넛/요구르트                                                                   | 우과/요구르트                                                                         | 야채크래커/수스                                                                    | 두네퍼/두유                                                                   |
| 저녁    | 기장밥/새우야채죽<br>된장국<br>참치김치볶음<br>부추양파무침<br>두부우부버무리<br>그린빈볶음<br>김치<br>780         | 기장밥/바섯야채죽<br>어묵국<br>청경채불고기-10<br>브로콜리흑임자무침<br>호박새우전볶음-9<br>고춧잎무침<br>김치<br>812 | 기장밥/호박죽<br>바지찌개<br>돈육강장-10<br>실곤약야채무침<br>수제장아찌<br>근대나물<br>김치<br>747         | 기장밥/소고기야채죽<br>된장국<br>닭새송이조림-15<br>감차채피망볶음<br>얼무겉절이<br>파채상추무침<br>김치<br>768       | 기장밥/소고기야채죽<br>콩가루배추국<br>부대볶음-15<br>오이무침<br>들깨무나물<br>계란말이-1<br>김치<br>774     |                                                                          |
| 3월 4주 | 03월 23일                                                                       | 03월 24일                                                                       | 03월 25일                                                                     | 03월 26일                                                                         | 03월 27일                                                                     | 03월 28일                                                                  |
| 오전간식  | 요플레                                                                           | 요플레                                                                           | 요플레                                                                         | 요플레                                                                             | 요플레                                                                         | 요플레                                                                      |
| 점심    | 잡곡밥/소고기야채죽<br>된장국<br>숯불맛닭조림-15<br>도토리묵야채무침<br>깻잎지<br>방아리콩조림<br>김치<br>758      | 잡곡밥/소고기야채죽<br>계란파국-1<br>파장소스-15<br>파사이무침<br>얼갈이겉절이<br>귀바로우-10<br>김치<br>826    | 잡곡밥/깨죽<br>된장국<br>동태무조림<br>어묵볶음<br>얼무겉절이<br>오이참깨무침<br>김치<br>780              | 잡곡밥/흑임자죽<br>다시마무채국<br>돈육야채볶음-10<br>브로콜리참깨무침<br>콩나물무침<br>쌈채소+쌈장<br>김치<br>783     | 잡곡밥/새우야채죽<br>된장국<br>비벼먹는장조림-10<br>마늘종볶음<br>무생채<br>연두부+양념장<br>김치<br>738      | 잡곡밥/바섯야채죽<br>청국장<br>제육볶음-10<br>얼무겉절이<br>숙주나물무침<br>가지볶음<br>김치<br>727      |
| 오후간식  | 웨하스/요구르트                                                                      | 화이트하임/두유                                                                      | 카카오케이크/요구르트                                                                 | 과일푸딩                                                                            | 블리콜리/수스                                                                     | 샐과자/두유                                                                   |
| 저녁    | 기장밥/새우야채죽<br>사골국<br>너비아니조림-10<br>매콤감자조림<br>청경채겉절이<br>오이지무침<br>김치<br>767       | 기장밥/바섯야채죽<br>미역국<br>불맛제육볶음-10<br>부추무침<br>콩나물무침<br>들기름막국수<br>김치<br>745         | 기장밥/호박죽<br>파개장<br>두부두루치기-10<br>파리멸치볶음<br>돌나물무침<br>만두-10<br>김치<br>794        | 기장밥/소고기야채죽<br>우동장국<br>소고기버섯소스-16<br>탕평채<br>시래기건새우조림-9<br>맛살냉채<br>김치<br>766      | 기장밥/소고기야채죽<br>우거지해장국<br>야채계란찜-1<br>김자반<br>근대나물<br>떡볶이<br>김치<br>751          |                                                                          |
| 3월 5주 | 03월 30일                                                                       | 03월 31일                                                                       | 03월 08일                                                                     | 03월 15일                                                                         | 03월 22일                                                                     | 03월 29일                                                                  |
| 오전간식  | 요플레                                                                           | 요플레                                                                           | 요플레                                                                         | 요플레                                                                             | 요플레                                                                         | 요플레                                                                      |
| 점심    | 잡곡밥/소고기야채죽<br>미역국<br>돈불고기-10<br>수제장아찌<br>콩나물무침<br>어묵야채볶음<br>김치<br>792         | 잡곡밥/소고기야채죽<br>김치국<br>야채카레<br>오복지무침<br>청경채겉절이<br>새우튀김-9<br>김치<br>824           | 기장밥/닭야채죽<br>김치국<br>떡갈비조림-10<br>수제피클<br>숙주나물무침<br>유부주머니<br>김치<br>727         | 기장밥/닭야채죽<br>건새우어묵국-9<br>계란장조림-1<br>돈민피양배추볶음-10<br>실곤약야채무침<br>취나물볶음<br>김치<br>771 | 기장밥/새우야채죽<br>버섯해장국<br>돈육두부조림-10<br>삼색겨자채<br>시금치고추장지짐<br>어묵볶음<br>김치<br>744   | 기장밥/닭야채죽<br>김치우부국<br>닭강장-15<br>죽순야채볶음<br>콘샐러드<br>치커리무침<br>김치<br>778      |
| 오후간식  | 와플/요구르트                                                                       | 반도/요구르트                                                                       | 화이트하임/두유                                                                    | 후렌치파이/두유                                                                        | 두네퍼/두유                                                                      | 샐과자/두유                                                                   |
| 저녁    | 기장밥/새우야채죽<br>된장국<br>닭갈비-15<br>포시래기무침<br>얼갈이나물<br>우무묵무침<br>김치<br>757           | 기장밥/바섯야채죽<br>호박새우전찌개-9<br>비엔나푹찜-10<br>열무고추장지짐<br>모듬콩자반<br>샐러드파스타<br>김치<br>789 |                                                                             |                                                                                 |                                                                             |                                                                          |

>원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:미국산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강장:국내산, 콩지(견):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가지:미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지):국내산, 김치(배추, 고추가루):중국산, 두부(대두):외국산 \*위 식단은 식재료 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.  
 \*당뇨 저혈당관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기종)으로 맞추고 있습니다.