

♥ 8월식단표 및 간식표 ♥

(작성자 : 이슬기 영양사)

	월	화	수	목	금	토
	31					1
중식	애호박된장국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추찜*쌈장					잔치국수 돼지고기맥적구이 부추사과겉절이 들깨무나물
간식	프렌치토스트/ 메밀차					편고구마/녹차
석식	아욱된장국 제육볶음 미역줄기볶음 양배추찜*쌈장					잔치국수 돼지고기맥적구이 부추사과겉절이 가지나물
	3	4	5	6	7	8
중식	육개장 임연수구이 감자채볶음 고춧잎나물	시래기된장국 닭살대파볶음 우엉채조림 상추겉절이	맑은김치국 해물굴소스볶음 치커리무침 무른병아리콩자반	청국장찌개 고등어구이 메추리알사과샐러드 김구이	도토리묵국 닭살채소구이 느타리버섯볶음 고사리나물	유부된장국 제육볶음 아삭이고추무침 상추쌈
간식	카스텔라/우유	약식/녹차	수박	증편/보리차	물만두	편고구마/ 등글레차
석식	육개장 임연수구이 감자채볶음 숙주나물	근대된장국 닭살대파볶음 우엉채조림 상추겉절이	맑은김치국 해물굴소스볶음 아삭이고추무침 무른병아리콩자반	청국장찌개 고등어구이 메추리알사과샐러드 김자반	도토리묵국 닭살채소구이 느타리버섯볶음 청경채나물	아욱된장국 제육볶음 아삭이고추무침 상추쌈
	10	11	12	13	14	15
중식	사골우거지국 마파두부 열무나물무침 감자채볶음	팽이버섯된장국 치킨너겟*머스타드 토마토양상추샐러드 오이무침	시래기된장국 훈제오리파프리카볶음 비름나물 건파래자반	오징어맑은국 돼지고기볶음 느타리버섯볶음 근대나물	반계탕 옥수수채소전 부추양파무침 무른병아리콩자반	설렁탕 돈육고추잡채*꽃빵 실곤약채소무침 고춧잎나물
간식	프렌치토스트/ 우유	증편/녹차	옥수수빵/ 무가당두유	삶은달걀/메밀차	복숭아	편감자/ 검은콩두유
석식	사골우거지국 마파두부 세발나물무침 감자채볶음	팽이버섯된장국 치킨너겟*머스타드 토마토양상추샐러드 동부묵김가루무침	시래기된장국 훈제오리파프리카볶음 표고버섯나물 건파래자반	오징어맑은국 돼지고기볶음 느타리버섯볶음 얼갈이나물	반계탕 애호박전 부추양파무침 무른병아리콩자반	설렁탕 돈육고추잡채*꽃빵 실곤약채소무침 오이나물
	17	18	19	20	21	22
중식	근대된장국 돼지고기수육 부추양파무침 양배추찜*쌈장	팽이버섯된장국 오징어두루치기 도토리묵무침 아욱나물	건홍합맑은국 파채제육볶음 들깨무나물 상추겉절이	참치고추장찌개 옥수수콘스크램블에그 느타리버섯볶음 참나물무침	수제비국 돼지고기찜 애호박볶음 무른병아리콩자반	순두부찌개 훈제오리*머스타드 느타리버섯파망볶음 열무나물무침
간식	모닝빵*사과잼/ 무가당두유	증편/녹차	수박	편감자/우유	복숭아	미니약과/보리차
석식	아욱된장국 돼지고기수육 부추양파무침 양배추찜*쌈장	팽이버섯된장국 오징어두루치기 도토리묵무침 호박나물	건홍합맑은국 파채제육볶음 단배추나물 상추겉절이	참치고추장찌개 옥수수콘스크램블에그 느타리버섯볶음 시금치무침	수제비국 돼지고기찜 느타리버섯볶음 무른병아리콩자반	김치찌개 훈제오리*머스타드 느타리버섯파망볶음 열무나물무침
	24	25	26	27	28	29
중식	꽃국 소고기채소볶음 연근조림 치커리겉절이	아욱된장국 닭다리살구이 가지볶음 오이무침	된장찌개 오리주물럭 참나물무침 부추양파무침	달걀국 돈가스*소스 토마토양상추샐러드 오이지무침	도토리묵국 삼치구이 애호박볶음 아삭이고추무침	백짬뽕국 짜장소스 탕수육*소스 단무지채무침
간식	편고구마/ 무가당두유	물만두	카스텔라/우유	증편/메밀차	통밀빵/ 엑사이구르트	수박
석식	꽃국 소고기채소볶음 연근조림 상추겉절이	시금치된장국 닭다리살구이 가지볶음 오이무침	된장찌개 오리주물럭 토마토무침 부추양파무침	달걀국 돈가스*소스 토마토양상추샐러드 시금치고추장무침	도토리묵국 삼치구이 새송이버섯볶음 아삭이고추무침	백짬뽕국 짜장소스 탕수육*소스 오이지무침
원산지	국내산		쌀, 돼지고기, 닭, 오리고기, 생선(고등어)			
	외국산		배추김치, 두부, 쇠고기, 오징어			

※ 잡곡밥과 김치는 매식사 제공됩니다.

※ 식단표는 식자재 수급 사정에 의해 변동 될 수도 있습니다.

* 식단표 출처 : 사회복지급식관리지원센터