

2026 년 3 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2 720 kcal	대보름 3 848 kcal	4 702 kcal	5 706 kcal	6 789 kcal	7 854 kcal
중식	백미밥 맑은콩나물국 가자미조림 도토리묵그랑뎡전 양배추쌈/젓갈	오곡밥 바지락탕국 닭카레조림 고사리, 무채나물 견과류멸치볶음/도시락김	백미밥 동태섞여탕 메란조림 진미도라지무침 미역줄기볶음	잡곡밥 사골미역국 적어구이 건새우우영조림 시금치초무침	백미밥 근대국 우삼겹불고기 감자채볶음 달래무생채	백미밥 버섯들깨탕 오리훈제부추볶음 실곤약샐러드 콩나물무침
날짜	9 776 kcal	10 719 kcal	11 748 kcal	12 815 kcal	13 799 kcal	14 852 kcal
중식	백미밥 시락국 매운돈갈비조림 꽃맛살야채볶음 토마토오이무침	잡곡밥 유부우동국 코다리조림 민짜카레 꼬시래기샐러드	백미밥 들깨옹심이국 안동찜닭 새우살애호박볶음 동초겉절이	잡곡밥 시금치콩나물된장국 오리청양풍불고기 어묵마늘중볶음 비타민생채	백미밥 오징어국 임연수구이 계란곤약조림 얼갈이젓갈무침	백미밥 참치김치찌개 큐브목살바베큐 단호박범벅 쪽파김가루무침
날짜	16 849 kcal	17 818 kcal	18 802 kcal	19 824 kcal	20 820 kcal	21 779 kcal
중식	백미밥 들깨미역국 갈치조림 누들궁중떡볶이 열무무침	잡곡밥 대구지리 등심돈가스/참깨소스 옥수수조림 치커리무침	백미밥 샤브국 오징어야채볶음 네모랑뎡전 봄동무침	잡곡밥 시락국 닭살장조림 어묵간풍기 미나리생채	백미밥 참깨수제비국 고등어데리야끼 콩, 초핑고구마샐러드 깻잎지	백미밥 꽃게해물탕 참치캔두부조림 오미산적 동초나물
날짜	23 813 kcal	24 711 kcal	25 701 kcal	26 810 kcal	27 751 kcal	28 787 kcal
중식	백미밥 재첩감자국 돈육파리초조림 삼색어묵잡채 다시마채무침	잡곡밥 보리새우된장찌개 삼치조림 우민찌표고볶음 청경채무침	꼬막달래비빔밥 배추콩가루국 계란후라이 호박콩나물무침, 무생채, 김가루 꼬막달래간장	잡곡밥 두부새우젓국찌개 가자미구이 떡갈비알마늘조림 도라지부추생채	백미밥 냉이토장국 간장쭈삼불고기 두부스틱강정 참나물무침	백미밥 황태순두부찌개 치킨탕수육 새송이들깨볶음 오이골뱅이무침
날짜	30 804 kcal	31 800 kcal				
중식	백미밥 빼없는감자탕 적어조림 건새우파리초볶음 세발사과무침	잡곡밥 굴미역국 파채바삭불고기 연근콩조림 양상추/딸기드레싱				

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

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

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

배추김치(배추:중국산,고추가루:중국산) 꽃게(중국산),아귀,방어-국내산 햄(돈육,닭:국내산)함박(닭,돈육:국산)돈까스,탕수육(돈육:국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산 , 쌀-국내산

