

2026 년 8 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	8월30 893kcal					1 758 kcal
중식	백미밥 맑은닭개장 방어살구이 깻잎고기완자조림 쌈무생채 배추김치					백미밥 콩나물국 꿔바로우탕수육 자장소스 오이생채 배추김치
날짜	3 724 kcal	4 794 kcal	5 726 kcal	6 793 kcal	7 898 kcal	8 855 kcal
중식	백미밥 소고기해장국 표고버섯닭갈비 동근호박조림 파래무침 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 코다리조림 메밀전병 얼갈이나물 배추김치	백미밥 시락국 우불고기 멸치마늘종볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 멘치까스/소스 감자고추장조림 콩나물맛살냉채 배추김치	백미밥 냉묵채국 삼치구이 새송이메란조림 비름나물무침 배추김치	백미밥 순두부호박찌개 오징어간장볶음 떡갈비강정 해초무침 배추김치
날짜	10 724 kcal	11 910 kcal	12 704 kcal	13 826 kcal	말복 14 883 kcal	15 741 kcal
중식	백미밥 바지락근대국 고등어시래기조림 모듬어묵볶음 짜사이채적양파무침 배추김치	잡곡밥 오징어탕국 대패삼겹불고기 고구마맛탕 아삭고추무침 배추김치	백미밥 동태지리 두부깻순조림 해물완자전 오이참나물무침 배추김치	잡곡밥 돈김치찌개 적어구이 순대볶음 부추김가루무침 배추김치	백미밥 우무콩국 오리불고기 알마늘지무침 야채쌈/쌈장 배추김치	백미밥 배추토장국 주꾸미밀떡볶음 계란찜 미나리무생채 배추김치
날짜	17 761 kcal	18 894 kcal	19 730 kcal	20 814 kcal	21 743 kcal	22 829 kcal
중식	백미밥 복어국 김치불고기 실곤약샐러드 툇무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 고등어카레구이 시래기조림 마늘종진미무침 배추김치	열무비빔밥 소고기미역국 열무김치,콩나물,호박나물 계란후라이 강된장 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 돈장조림 모듬멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 다슬기국 코다리조림 감자채볶음 다시마쌈/쌈장젓갈 배추김치	백미밥 오이가지냉국 닭도리탕 잡채 오복채무침 배추김치
날짜	24 740 kcal	25 837 kcal	26 767 kcal	27 772 kcal	28 714 kcal	29 763 kcal
중식	백미밥 시락국 오리훈제볶음 다진오징어젓 오이양파생채 배추김치	잡곡밥 샤브국 새우까스/타르타르 마파두부 미역나물 배추김치	백미밥 시금치국 갈치조림 동그랑땡데리야끼강정 열무나물 배추김치	잡곡밥 김치국 들깨백닭갈비 잡채어묵조림 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 낙돈불고기 모듬버섯볶음 숙주냉채 배추김치	백미밥 대구탕 베이컨감자볶음 연근조림 골뱅이야채무침 배추김치

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)
닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),콩치캔(대만산)
오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산)
갈치(모로코산),조기-국내산
배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)
햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)
미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산 , 쌀-국내산

