

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
석식	백미밥709 kcal 복어국 김치두루치기 병아리콩샐러드 청경채나물 배추김치					백미밥740 kcal 가리비무국 콩치캔조림 소시지전 고추잎지 배추김치
날짜	3 724 kcal	4 794 kcal	5 726 kcal	6 793 kcal	7 898 kcal	8 855 kcal
중식	백미밥 소고기해장국 표고버섯닭갈비 등근호박조림 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
석식	백미밥687 kcal 동태탕 오믈렛 고사리들깨찜 도라지생채 배추김치	백미밥749 kcal 우거지국 돈두루치기 연근전 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥721 kcal 해물두부찌개 임연수조림 콘샐러드 깻순나물 배추김치	백미밥856 kcal 고추장찌개 오리훈제볶음 잡채어묵조림 미나리생채 배추김치	백미밥726 kcal 미역국 목살푹찜 김말이튀김 콩나물조림 배추김치	백미밥810 kcal 콩가루시락국 닭살장조림 명태회무침 무채나물 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
석식	백미밥775 kcal 꽃게탕 제육볶음 단호박전 토마토무침 배추김치	백미밥758 kcal 감자양파국 가자미구이 강낭콩조림 마늘종볶음 배추김치	백미밥850 kcal 웅심이만두국 찜닭 새송이볶음 미역사과무침 배추김치	백미밥846 kcal 무청된장국 우불고기 두부완자전 간장깻잎지 배추김치	백미밥711 kcal 소고기국 갈치조림 팽이버섯잡채 모듬해초무침 배추김치	백미밥769 kcal 재첩국 돈알마늘조림 오이맛살냉채 가지볶음 배추김치

날짜	17 761 kcal	18 894 kcal	19 730 kcal	20 814 kcal	21 743 kcal	22 829 kcal
중식	백미밥 북어국 김치불고기 실곤약샐러드 툇무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 고등어카레구이 시래기조림 마늘종진미무침 배추김치	열무비빔밥 소고기미역국 <small>열무김치,콩나물,호박나물</small> 계란후라이 강된장 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 돈장조림 모듬멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 다슬기국 코다리조림 감자채볶음 다시마쌈/쌈장젓갈 배추김치	백미밥 오이가지냉국 닭도리탕 잡채 오복채무침 배추김치
석식	백미밥701 kcal 대구지리 계란장조림 공심채볶음 브로콜리/초고추장 배추김치	백미밥850 kcal 호박고추장찌개 돈채피망볶음 두부탕수 숙주미나리무침 배추김치	백미밥717 kcal 건새우아욱국 닭가슴살냉채 너비아니조림 취나물볶음 배추김치	백미밥701kcal 파계란국 적어조림 가마보꼬볶음 궁채지 배추김치	백미밥704 kcal 콩가루시락국 간풍기 건새우우영조림 콩나물무침 배추김치	백미밥741 kcal 김치국 술방울오징어조림 완자전 김자반 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 <small>동그랑땡데리야끼강정</small> 열무나물 배추김치	잡곡밥 김치국 들깨백닭갈비 잡채어묵조림 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 낙돈불고기 모듬버섯볶음 숙주냉채 배추김치	백미밥 대구탕 베이컨감자볶음 연근조림 골뱅이야채무침 배추김치
석식	백미밥896 kcal 들깨무채국 함박폭찹 세멸치호두볶음 시금치나물 배추김치	백미밥747 kcal 근대국 코다리찜 비엔나볶음 도라지나물 배추김치	백미밥837 kcal 오징어국 간풍돈육볶음 유장떡볶이 치커리양배추무침 배추김치	백미밥772 kcal 매생이계란국 조기구이 메란마늘종조림 고추잎지 배추김치	백미밥890 kcal 수제비국 두부양념조림 육전 콩나물파채무침 배추김치	백미밥755 kcal 차돌청국장찌개 전유어 알감자조림 고추지 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

