

아침해푸드시스템 2026년3월 식단표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	03월 02일	03월 03일	03월 04일	03월 05일	03월 06일	03월 07일
중식	시락국 제육볶음 콩나물무침 단배추숙채 배추김치	김치/콩나물국 생선구이 오이볶음 어묵조림 배추김치	쇠고기탕국 순대볶음 연근튀김 풋고추무침 배추김치	김치/콩나물국 이면수튀김 얼갈이숙채 연근 배추김치	어묵탕 닭고기볶음 감자튀김 숙주나물 배추김치	시라국 고기완자/브러컬리 새송이전 미역줄기 배추김치
날짜	03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일	03월 14일
중식	시락국 제육볶음 후라이 호박볶음 배추김치	짬뽕국 탕수육 두부조림 콘샐러드 배추김치	부대찌개 조기구이 교자만두 가지나물 배추김치	김치콩나물국 돈가스 스크램블에그 고추지 배추김치	시라국 돈육/김치볶음 도토리묵 숙주/맛살 무우김치	된장찌개 간고등어구이 반찬동그랑땡 오이볶음 배추김치
날짜	03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일	03월 21일
중식	맑은콩나물국 닭고기볶음 소세지구이 채다시마 배추김치	쇠고기미역국 카레 콩고기 열무숙채 배추김치	알탕 생선가스 호박/새송이볶음 실곤약양배추 배추김치	쇠고기탕국 순대볶음 연근튀김 풋고추무침 배추김치	시라국 미트볼조림 두부구이 미역줄기 배추김치	바지락미역국 메란/돈육조림 부추전 무우채 배추김치
날짜	03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일
중식	물만두국 두부/볶음김치 오징어튀김 콩나물 배추김치	쇠고기탕국 가자미/무우조림 계란말이 단배추숙채 배추김치	순두부찌개 후라이드치킨 감자조림 호박볶음 배추김치	유부/팽이장국 짜장 잡채 달걀후라이 배추김치	시라국 함박스테이크 가지나물 미역줄기 배추김치	육개장 생선가스 두부조림 고구마엿장조림 배추김치
날짜	03월 30일	03월 31일				
중식	시라국 제육볶음 콩나물무침 단배추겉절이 배추김치	유부/김치국 생선구이 오이무침 어묵조림 배추김치				

돈육:국내산/수입산

쇠고기:미국산

쌀:국내산

김치:국내산/중국산

생선:원양산

위 식단은 물품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.

하절기에는 날씨에 따라 국 변동 있습니다.