

2월 식단표

-중식, 석식 제공형-

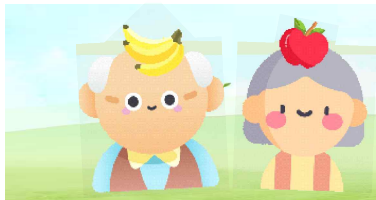


청주시
사회복지급식관리지원센터
작성자: 유상희 영양사

구분			수(1)	목(2)	금(3)	토(4)	일(5)
오전간식			액상요구르트	카스타드, 보리차	우유미숫가루	두유, 비스킷	찐고구마
중식			영양밥&달래양 념장 미소장국 닭강정 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 쇠고기채소조림 감자채볶음 고추부각 배추김치	잡곡밥 버섯전골 해물굴소스볶음 가지구이 오이나물 배추김치	잡곡밥 육개장 두부데리야끼조 림 죽순채소볶음 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 골뱅이무침 팽이버섯나물 도라지생채 배추김치
석식			잡곡밥 쇠고기탕국 간장돼지불고기 파채무침 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 청경채맑은국 아귀찜 섬초무침 단호박구이 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭고기떡볶음 파프리카잡채 푸실리샐러드 깍두기	잡곡밥 콩나물국 고등어구이 메밀묵무침 무당근생채 배추김치	잡곡밥 된장찌개 흰살생선전 고구마줄기볶음 참나물무침 배추김치
구분	월(6)	화(7)	수(8)	목(9)	금(10)	토(11)	일(12)
오전간식	액상요구르트	요구르트	찐고구마, 보리차	과일	두유, 비스킷	떠먹는요구르트	두유미숫가루
중식	잡곡밥 감자된장국 돼지고기두루치 기 쌈무 해파리냉채 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 닭갈비 머위대나물 양배추찜&쌈장 배추김치	김밥속볶음밥 우동국물 춘권튀김 쫄면채소무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 쇠고기궁중떡볶 이 게맛살파프리카 볶음무청나물 배추김치	잡곡밥 두부맑은국 돈육짜장볶음 근대나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥 굴국 쇠고기육전 브로콜리볶음 양상추샐러드 (유자소스) 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 돈육고구마찜 가지나물 오이무침 배추김치
석식	잡곡밥 낙지연포탕 쇠고기산적 아욱볶음 느타리버섯나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 삼색꼬지전 오복채무침 더덕양념구이 깍두기	잡곡밥 모시조개탕 비빔만두 콩나물무침 미니새송이볶음 배추김치	잡곡밥 숙완자탕 오리주물럭 배추나물 깻잎된장무침 깍두기	잡곡밥 갈비탕 소시지전 잔멸치조림 툇나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돼지고기수육 파리고추양념찜 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 양송이맑은국 닭볶음탕 무나물 미역초무침 배추김치

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	양고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	소금	고춧가루	한우/육우/젓소					
	국내산			외국산			중국산			외국산	국내산	국내산 브라질산	중국산		
	수산물														
	넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱅장어	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미
							러시아산	노르웨이 산		원양산					

(Icons made by Freepik from FLATICON, pngtree.com)



2월 식단표

-중식, 석식 제공형-



청주시
사회복지급식관리지원센터

작성자: 유상희 영양사

구분	월(13)	화(14)	수(15)	목(16)	금(17)	토(18)	일(19)
오전간식	장요쿠르트, 비스켓	과일	초코파이 요쿠르트	찐빵, 보리차	두유 비스켓	잼샌드위치	과일
중식	잡곡밥 매콤버섯묵국 돼지갈비찜 호박고지나물 더덕무침 배추김치	잡곡밥 뼈없는돈육감자 탕 동그랑땡 취나물된장무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥(1/2) 잔치국수 채소고로케 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 채소달걀찜 연근조림 파래무침 깍두기	잡곡밥 사골팍국 너비아니구이 단호박꿀찜 무생채 배추김치	잡곡밥 팽이버섯달걀탕 돼지고기김치찜 건곤드레나물 고추부각 깍두기	잡곡밥 어묵국 쇠갈비찜 가지구이 해초무침 배추김치
석식	잡곡밥 조갯살맑은국 사각어묵볶음 옥수수채소전 오이지무침 배추김치	잡곡밥 당면양배춧국 마파두부 우영조림 김구이 배추김치	잡곡밥 근대된장국 고등어구이 메추리알케첩조 림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 순댓국 떡갈비조림 오징어숙회&초 장 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 해물완자전 천사채샐러드 깻잎나물 깍두기	잡곡밥 동태찌개 두부스테이크 무른강낭콩조림 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 파돼지불고기 브로콜리무침 묵은지나물 깍두기
구분	월(20)	화(21)	수(22)	목(23)	금(24)	토(25)	일(26)
오전간식	카스타드, 요쿠르트	, 보리차	식혜, 비스켓	떠먹는요쿠르트	과일	액상요구르트	바나나
중식	잡곡밥 호박고지들깨탕 돈육굴소스볶음 유채나물무침 양배추초절임 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 쇠고기채소구이 죽순볶음 양배추채무침 배추김치	짜장밥 해물짬뽕국 후루츠탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 칠리새우볶음 미나리장떡 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 미역국 두부강정 감자채볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 채소오물렛 고춧잎나물 다시마튀각 깍두기	잡곡밥 숙갓어묵국 돈육고추잡채 곰취나물볶음 꽃빵 배추김치
석식	잡곡밥 떡국 오리훈제&머스 타드S 세발나물 부추무침 배추김치	잡곡밥 시래기들깨국 제육볶음 잔멸치조림 상추&쌈장 배추김치	잡곡밥 닭개장 김말이튀김 콩가루부추찜 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 쇠고기묵국 영양찜닭 근대나물 비름나물된장무 침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 캔콩치김치조림 단배추나물 김자반 깍두기	잡곡밥 홍합탕 쇠불고기 숙갓나물 비트무초절임 배추김치	잡곡밥 유부장국 닭가슴살깻잎볶 음 도토리묵무침 양파겉절이 배추김치

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	양고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	소금	고춧가루	한우/육우/젓소					
	국내산			외국산			중국산			외국산	국내산	국내산 브라질산	중국산		
	수산물														
	넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱅장어	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미
							러시아산	노르웨이 산		원양산					

(Icons made by Freepik from FLATICON, pngtree.com)



2월 식단표

-중식, 석식 제공형-



청주시
사회복지급식관리지원센터
작성자: 유상희 영양사

구분	월(27)	화(28)					
오전간식	과일	, 빅파이					
중식	잡곡밥 참치김치찌개 미니돈까스&케첩 마카로니샐러드 툇나물무침 깍두기	잡곡밥1/2 수제비 채소달걀말이 버섯굴소스볶음 돌나물무침 배추김치					
석식	잡곡밥 맑은두부찌개 골뱅이무침 크래미양파볶음 무당근생채 배추김치	잡곡밥 차돌박이된장찌개 해물파전 뱅어포구이 달래김무침 배추김치					

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	양고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	소금	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산				
	국내산			외국산			중국산			외국산	국내산	국내산 브라질산	중국산		
	수산물														
	넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱅장어	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미
							러시아산	노르웨이산		원양산					

(Icons made by Freepik from FLATICON, pngtree.com)