

2024년 8월 3주 주간식단표

| 구분 | 아 침 | | 10시 간식 | 점 심 | | 3시 간식 | 저 녁 | |
|-------------|--|-----------|---------------------|--|-----|---------------------|---|--------|
| 8/12 월 | 백미밥/흰죽 아욱국 코다리양념 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치 | | 일반 바나나 +우유 | 보리밥/버섯죽 메밀국수 닭강정 오이지무침 도시락김 배추김치 | | 일반 크림스프 | 기장밥/야채죽 무쇠고기국 가자미구이 햇고구마순볶음 도시락김 배추김치 | |
| | 열량/단백질 700kcal/29.5g | | - | 열량/단백질 810kcal/33.3g | | 크림스프 | 열량/단백질 656kcal/30.2g | |
| 8/13 화 | 백미밥/흰죽 냉이국 돈장조림 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치 | | 일반 황도(캔) +플레인 | 현미밥/밤죽 버섯샤브샤브국 아귀찜 계란찜 도시락김 배추김치 | | 일반 찐감자 +옥수수차 | 수수밥/새우살죽 순두부찌개 쇠고기야채볶음 고사리나물 도시락김 배추김치 | |
| | 열량/단백질 661kcal/27.2g | | - | 열량/단백질 623kcal/28.4g | | 찐감자+옥수수차 | 열량/단백질 541kcal/23.2g | |
| 8/14 수 | 백미밥/흰죽 매생이국 임연수양념 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치 | | 일반 수박 | 〈말복〉 영양밥/호두죽 갈비탕 동태전 아삭이된장무침/숙주나물 도시락김 깍두기 | | 일반 찐고구마 +아침햇살 | 보리밥/야채죽 건새우근대국 제육볶음 가지나물 도시락김 배추김치 | |
| | 열량/단백질 709kcal/27.1g | | - | 열량/단백질 755kcal/31.6g | | 수박 | 열량/단백질 630kcal/24.5g | |
| 8/15 목 | 백미밥/흰죽 두부채새우젓국 돈사태단호박찜 새송이들깨볶음 도시락김 백나박김치 | | 일반 바나나 +베지밀A | 흑미밥/밤죽 무쇠고기국 오징어야채볶음 느타리깨소스무침 도시락김 배추김치 | | 일반 시금치스프 | 수수밥/버섯죽 감자실파계란국 쇠고기굴소스볶음 아기볼조림 도시락김 배추김치 | |
| | 열량/단백질 664kcal/24.5g | | - | 열량/단백질 595kcal/23.1g | | 바나나+베지밀A | 열량/단백질 610kcal/28.1g | |
| 8/16 금 | 백미밥/흰죽 시래기수제비국 가자미양념 계란말이 도시락김 백나박김치 | | 일반 수박 | 보리밥/야채죽 미역조갯살국 폭립/찹스테이크 오이도라지생채 도시락김 배추김치 | | 일반 카스테라 +우유 | 기장밥/새우살죽 복어채국 부추떡갈비 알감자조림 도시락김 배추김치 | |
| | 열량/단백질 695kcal/28.2g | | - | 열량/단백질 581kcal/30.0g | | 카스테라+우유 | 열량/단백질 614kcal/32.7g | |
| 8/17 토 | 백미밥/흰죽 건새우아욱국 무숙장아찌 숙주당근나물 도시락김 백나박김치 | | 일반 바나나 +우유 | 수수밥/밤죽 콩비지찌개 쭈삼불고기 시금치나물 도시락김 배추김치 | | 일반 찐단호박 +이온음료 | 보리밥/야채죽 청국장찌개 돈장조림 가지나물 도시락김 배추김치 | |
| | 열량/단백질 535kcal/20.9g | | - | 열량/단백질 698kcal/38.6g | | 찐단호박+이온음료 | 열량/단백질 609kcal/21.9g | |
| 8/18 일 | 백미밥/흰죽 콩나물국 동태양념 연근조림 도시락김 백나박김치 | | 일반 망고(캔) +플레인 | 현미밥/새우살죽 해물탕 닭찜 양상추샐러드 도시락김 깍두기 | | 일반 마들렌 +옥수수차 | 흑미밥/야채죽 차돌된장찌개 임연수구이 청경채나물 도시락김 배추김치 | |
| | 열량/단백질 527kcal/21.9g | | - | 열량/단백질 729kcal/31.5g | | - | 열량/단백질 572kcal/25.7g | |
| 원 산 지 | 밥 | 임연수 | 코다리 | 복어채 | 가자미 | 새우살 | 훈제오리 | 낙지,쭈꾸미 |
| | 백미잡곡국내산 | 러시아산 | 러시아산 | 러시아산 | 미국산 | 베트남산 | 중국산 | 베트남산 |
| | 소고기 | 스모크햄비엔나 | 전북 | 콩비지 | 방어 | 고등어 | 만두 | 오징어 |
| | 호주산 | 돈육:국내산 | 국내산 | 대두:국내산 | 국내산 | 노르웨이산 | 돈육:국내산 | 페루산 |
| | 아귀 | 닭(국,볶음,죽) | 동태 | 배추김치, 깍두기, 열무김치, 알타리김치 | | | 청국장,두부, 연두부, 순두부 | |
| | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | 배추, 무, 고춧가루 : 국내산 | | | 대두:외국산 | |

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆