

2025년 3월 2주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녀	
3/10 월	백미밥/흰죽 매생이국 코다리양념 마늘쫄무침 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 복어채국 쇠고기메알조림 비빔막국수 곤드레나물 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/호두죽 오징어된장국 훈제오리+씩채소쌈 무나물 동태전 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 759kcal/29.2g		-	열량/단백질 761kcal/40.2g		크림스프	열량/단백질 679kcal/34.4g	
3/11 화	백미밥/흰죽 호박새우젓국 불고기 얼무나물 오믈렛 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	현미밥/밤죽 육개장 자연송이해삼전가복 궁채들깨나물 세발나물 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/야채죽 청국장찌개 돈장조림 숙음배추나물 조기구이 도시락김 얼무김치	
	열량/단백질 622kcal/28.8g		-	열량/단백질 691kcal/41.7g		오렌지+액티비아	열량/단백질 679kcal/37.1g	
3/12 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 가자미양념 올방개국+양념 호박볶음 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +플레인	기장밥/새우살죽 짬뽕순두부 로제찜닭 발사믹치즈샐러드 오이지무침 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 아귀찜 가지나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 629kcal/17.0g		-	열량/단백질 813kcal/32.9g		찐감자+식혜	열량/단백질 664kcal/31.0g	
3/13 목	백미밥/흰죽 계란실파국 임연수구이 고사리나물 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	흑미밥/밤죽 전복미역국 더덕삼겹살구이 양배추쌈 해파리냉채 도시락김 깍두기		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 근대국 갈치양념 도라지나물 상추치커리무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 746kcal/28.8g		-	열량/단백질 711kcal/28.2g		딸기+플레인	열량/단백질 555kcal/22.9g	
3/14 금	현미밥/흰죽 시래기수제비국 연어구이 건취나물 계란말이 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 된장찌개 폭립 만다린샐러드 크림새우 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 굴국 쇠고기야채볶음 청경채나물 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 815kcal/42.8g		-	열량/단백질 846kcal/40.1g		카스테라+우유	열량/단백질 568kcal/28.5g	
3/15 토	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 조기구이 연근조림 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 오징어찌개 오리주물럭 시금치나물 고구마샐러드 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩나물국 동태양념 마늘쫄무침 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 681kcal/33.9g		-	열량/단백질 702kcal/23.1g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 660kcal/26.5g	
3/16 일	백미밥/흰죽 두부채새우젓국 돈장조림 들깨무나물 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +액티비아	현미밥/새우살죽 콩가루배추국 낙지야채볶음 과일샐러드 새송이메알조림 도시락김 깍두기		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 복어채국 사태고구마찜 느타리채볶음 가자미유자구이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 633kcal/22.1g		-	열량/단백질 674kcal/27.4g		-	열량/단백질 711kcal/35.6g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전복	콩비지	방어	고등어	만두	오징어
	호주산	돈육:국내산	국내산	대두:국내산	국내산	노르웨이산	돈육:국내산	페루산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 얼무김치, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	
돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				