

월 간 식 단 표

	월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
1주			09월 01일		09월 02일		09월 03일		09월 04일	
			제육볶음 5 6 10		닭볶음탕 5 6 15		소불고기 5 16		간장불고기 5 6 10	
			생선까스 1 5 6		비엔나야채볶음 5 6 12 15 16		두부조림 5 6		중국식 물만두 2 5 6 10 16	
			숙주나물무침 5		오이맛살냉채 1 5 6 8 12		열무된장무침 5 6		매콤콩나물무침 5	
			김치 9		김치 9		김치 9		김치 9	
			시금치된장국 5		소고기뭇국 5 16		들깨배춧국 5		두부김치국 5 9	
			밥		밥		밥		밥	
	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)
초등			730	29	735	29	730	27	730	27
중등			740	30	745	30	740	28	740	28
2주	09월 07일		09월 08일		09월 09일		09월 10일		09월 11일	
	안동찜닭 5 6 15		돈육김치찜 5 9 10		오꼬노미오징어까스 1 5 6 17		닭갈비 5 6 15		마파두부 5 6 10	
	불어묵강정 5 6		콩나물잡채 5		어묵볶음 5 6		알감자버터구이 2		탕수육 5 6 10 12	
	마카로니샐러드 1 6		노각무침		숙주나물무침 5		견과류멸치볶음 5		유자단무지무침 13	
	김치 9		김치 9		김치 9		김치 9		김치 9	
	복엇국 5		얼갈이된장국 5		미역김치냉국 5 9		미역국 5		짬뽕국 5 6 17 18	
	밥		밥		밥		밥		밥	
	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)
초등	730	29	730	28	730	29	730	29	730	28
중등	740	30	740	29	740	30	740	30	740	29
3주	09월 14일		09월 15일		09월 16일		09월 17일		09월 18일	
	파인함박스테이크 2 5 6 10 12 15 16		모듬장조림 1 5 6 10		얼큰샤브샤브국 5 6 16		고구마돈까스 2 5 6 10 12		김치제육볶음 5 6 9 10	
	베이컨브로콜리볶음 10		감자채볶음		너비아니구이 2 5 6 10 12 15 16		농심미판두박볶음 2 5 6 8 10 16 18		온두부 5	
	양파부추무침 9		조미김		맛살미역줄기볶음 5		콩나물무침 5		짜리고추멸치볶음 5	
	김치 9		김치 9		황도샐러드 1 2 5 11		김치 9		김치 9	
	콩나물국 5		두부김치국 5 9		김치 9		팽이미소국 5		배추콩나물국 5	
	밥		밥		밥		밥		밥	
	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)
초등	730	29	732	27	735	28	735	29	730	28
중등	740	30	745	30	745	30	740	30	740	29
4주	09월 21일		09월 22일		09월 23일		09월 24일		09월 25일	
	참치김치밥버거 1 9		들깨백닭갈비 5 6 15		임꺽정떡갈비 1 5 6 10 12 15 16		추석연휴			
	새우까스 1 5 6 9 17		붕어묵콩나물찜 5 6		한식잡채 5					
	단무지 13		요플레 2		꿀떡 5 6					
	콘샐러드 1		김치 9		김치 9					
	유부장국 5		얼갈이된장국 5 6		소고기뭇국 5 16					
			밥		밥					
	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)	열량(cal)	단백질(g)
초등	730	28	741	29	730	29				
중등	740	30	745	30	740	30				
5주	09월 28일		09월 29일		09월 30일					
	생고기김치찌개 5 6 9 10		꼭참스테이크 5 6 10 12		베이컨김치볶음밥 5 6 9 10					
	생선까스 1 5 6		옥수수계란찜 1		까르보미트볼 2 5 6 10 15 16					
	두부조림 5		버섯볶음 5		건파래볶음					
	와사마요크래미 1 5 6		김치 9		음료					
	김치 9		얼큰콩나물국 5		김치 9					
	밥		밥		미역미소된장국 5					

[illegible]