

월 간 식 단 표

기간: 25.12.01~25.12.31

작성자: (주) 미담푸드

	월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
1주	12월 01일		12월 02일		12월 03일		12월 04일		12월 05일	
	짜장 5 10 13		들깨백달걀비 5 15		오징어제육볶음 5 6 10 17		목살갈비찜 5 6 10		치킨까스 1 5 6 12 13 15	
	고추잡채 5 10 18		김말이강정 5 6 12 13 15		알감자조림 5		감자고로케 5 6 12 13		로제떡볶이 2 5 6 7 13	
	꽃빵 6		부추무침 5		견과류열치볶음 4 5		무말랭이 5		치커리유자무침 5 13	
	포기김치 9		포기김치 9		포기김치 9		포기김치 9		깍두기 9	
	짬뽕국 1 17 18		콩나물국 5		어묵국 1 5 6 7 13 18		얼갈이된장국 5		두부김치국 5 9	
	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	735	29	730	29	730	29	730	28	730	29
중등	745	33	749	28	739	27	744	29	732	29
2주	12월 08일		12월 09일		12월 10일		12월 11일		12월 12일	
	간장불고기 5 6 10		육개장 1 5 6 16		닭볶음탕 5 6 15		돈사태모듬장조림 1 5 6 10		김치제육볶음 5 9 10	
	두부조림 5 6		산적구이 2 5 6 10 12 13 15 16		미니새송이버섯볶음 5		매콤어묵볶음 5 6		물만두 1 2 5 6 10 16 18	
	숙주나물무침 5		한식잡채 5 6		청포묵감자루무침 5		건새우호박볶음 5 9		랭마늘푼볶음 1 2 5 6 10 15 16 18	
	포기김치 9		마늘쫀무침 5 6 13		포기김치 9		포기김치 9		깍두기 9	
	복쌈국 1 5		포기김치 9		소고기미역국 5 16		참치김치찌개 5 6 9		시금치된장국 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	735	30	730	27	735	29	730	29	730	30
중등	745	31	740	28	740	30	740	30	740	31
3주	12월 15일		12월 16일		12월 17일		12월 18일		12월 19일	
	꿀마늘떡갈비조림 2 5 6 10 16		콘치즈닭갈비 2 5 6 15		제육볶음 5 6 10		뼈없는감자탕 5 6 10		돈육푼잡스태이크 5 6 10 12	
	볼어묵볶음 5 6		고구마고로케 6 12		메추리알떡조림 1 5 6		연양식불고기&가자장2 5 6 10 16		감자채볶음	
	파래김		우영채조림 5		무나물 5		매콤느타리볶음 5		오이무침 5	
	포기김치 9		깍두기 9		포기김치 9		콩나물파채무침 5		포기김치 9	
	얼갈이된장국 5		온도토리묵국 3 5		콩나물국 5		포기김치 9		팽이미소국 5	
	콩나물비빔밥 5		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	28	741	29	730	29	732	27	735	28
중등	740	30	745	30	740	30	745	30	745	30
4주	12월 22일		12월 23일		12월 24일		12월 25일		12월 26일	
	안동찜닭 5 6 15		콩나물불고기 5 10		투움바파스타 2 5 6 15		성탄절		돈육숙주볶음 5 10	
	만두강정 2 5 6 10 12 15 16		오징어링 1 2 5 6 13 16 17		토마토미트볼볶음 2 5 6 10 12 15 16				온두부 5	
	무말랭이 5		연근조림 5		음료				참치김치볶음 5 9	
	포기김치 9		포기김치 9		피클				무생채초절임 5	
	고추장찌개 5 10		미역국 5		유부장국 5				소고기뭇국 5 16	
	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	733	28	732	30			732	29
중등	745	30	740	30	740	30			742	30
5주	12월 29일		12월 30일		12월 31일					
	지코바순살닭볶음 5 6 12 13 15		중화식비빔당면밥 5 6 9 12 17 18		눈꽃치즈돈까스 1 2 5 6 10 12 13					
	고구마맛탕		새우까스 1 2 5 6 9 13		게란찜 1					
	콩나물무침 5		스크램블에그 1		청경채겉절이 5					
	포기김치 9		단무지/포기김치 9		깍두기 9					
	시금치된장국 5		어묵국 1 5 6 7 13 18		부대찌개 5 6 9 10 13 15 16					
	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	29	730	28	735	29	730	28
중등	740	30	740	30	740	29	740	30	740	29
산지표	참:국내산/소고기:호주산/돼지고기:국내산,미국산,덴마크산,돼지껍(가공품):국내산/닭고기:브라질산,닭(가공품):국내산/오리고기:중국산/퐁:수입산/배추:국내산/고추가루:중국산/명태:중국산									
르기	1난류,2우유,3메밀,4땅콩,5대두,6밀,7고등어어,8계,9새우,10돼지고기,11복숭아,12토마토,13아황산염,14호두,15닭고기,16소고기,17오징어,18조개류(굴,전복,홍합포함)									