

【2024년 3월 식단계획표】

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
알레르기표시정보 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭후두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장 </div>		▶ 식재료 원산지 정보 · 쌀, 잡곡-도내산 친환경 · 김치(배추, 고춧가루) - 국내산 · 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 - 국내산 · 식육가공품 - 국내산 · 참치, 조기, 아귀, 고등어, 조기, 오징어, 바지락, 우렁 - 국내산 · 새우 - 국내산 또는 베트남 · 낙지 - 국내산 · 동태 - 러시아 ▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다		
4 Mon 생일축하의 날	5 Tue	6 수다날 Wed	7 Thu	8 Fri
친환경보리쌀밥 전복미역국(5.6.18) 등갈비바베큐북림 (5.6.10.12.13) 우영당근조림(5.6.13) 구운계란(1) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.6/36.8/136.2/3.5	친환경흑미밥 속들깨장국(5.6) 라따두이(2.5.6.12.13) 양파부초초절임(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 딸기 오리훈제(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.6/25.7/156.8/4.8	친환경짜장밥 (5.6.10.13.16) 표고부추달걀국(1) 감오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 배추김치(생김치)(9) 타래군만두 (1.5.6.10.16.18) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/20.9/96.7/8.1	친환경찰현미밥 오징어무썩갠국(9.17) 느타리버섯참깨소스무침 (5.6.13) 치즈매콤닭불고기 (2.5.6.13.15) 김구이 생초코비트(2) 배추겉절이(봉동)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/31.5/130.4/2.4	친환경혼합잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6) 시금치들깨무침 통왕새우튀김(1.5.6.9) 복은김치(5.9.13) 임실포션치즈(2.5.6) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.4/11.8/151.4/4.4
11 Mon	12 Tue	13 수다날 Wed 향토음식체험(강원도)	14 Thu	15 Fri
친환경보리쌀밥 두부새우젓찌개(5.9) 돈육보쌈(5.6.10) 쌈배추쌈(5.6.13) 양송이오물렛 (1.2.5.10.12) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/34.5/122.4/3.3	친환경차수수밥 한우버섯들깨국(16) 순살달걀자볶음(5.6.15) 두부양념구이(5.6) 복은김치(5.9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/35.5/109.6/3.9	맑은콩나물국(5.9) 곤드레나물비빔밥 (5.6.13.16) 세발나물사과겉절이(13) 닭뿔조림(칠리소스)(2.5.6.12.13.15) 배추김치(생김치)(9) 달래양념간장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/22.7/100.1/2.4	친환경찰현미밥 북어감자국(5.6) 냉이된장무침(5.6.13) 고구마돼지불고기 (5.6.10.13) 배추겉절이(봉동)(13) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/34.2/284.6/4.2	친환경혼합잡곡밥(5) 섞어찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 숙주경정깨무침 치킨스테이크 (1.2.5.12.15) 갓김치(9) 짜먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.0/33.2/177.6/1.8
18 Mon	19 Tue	20 수다날 Wed	21 Thu	22 Fri
친환경보리쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 깻잎도토리묵무침(5.6) 오꼬노미야끼 (1.2.5.6.9.12.13.17.18) 한우너비아니구이 (5.6.13.16) 배추김치(생김치)(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.6/44.3/115.4/4.8	친환경우리통밀밥(6) 콩나물김치국(5.9.17) 돈육고사리볶음 (5.6.10.13) 어묵파라카볶음 (1.5.6.13) 총각김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/30.3/73.4/2.2	아비꼬카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 건홍합미역국(18) 돌나물배무침(13) 배추김치(생김치)(9) 마스카포네치즈사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 짜먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.0/19.3/245.9/4.7	친환경찰현미밥 사골시래기된장국 (5.6.13.16) 알감자버터구이(2.5) 깻잎순새우살볶음 (5.6.9.13) 와사삭달리 (1.5.6.15.16) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/21.8/159.3/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 동태속갠국(9) 팽이버섯간장초무침 (5.6.13) 낙지새우돈육볶음 (5.6.9.10.13) 배추김치(생김치)(9) 스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.6/35.3/162.0/2.2
25 Mon	26 Tue	27 수다날 Wed 세계음식체험(영국)	28 Thu	29 Fri
친환경보리쌀밥 육개장(1.13.16) 콩나물팽이버섯된장무침 (5.6.13) 표고버섯튀김(1.5.6)임실 수제소세지구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(생김치)(9) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.5/24.9/89.4/3.1	친환경기장밥 두부연포탕(5.6.9) 야채자몽청무침(13) 건파래볶음(13) 오리단호박떡볶음(5.6.13) 복은김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/30.0/111.2/3.7	친환경백미밥(부식) 다슬기아욱장국(5.6) 어묵치즈떡볶이(1.5.6.13) 피시앤췌스(1.2.5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.6/24.2/359.4/2.0	친환경찰현미밥 아귀탕(9) 제육볶음/두부(5) 콩나물당면볶음 (1.5.6.13.18)돈육김치볶음 (5.6.9.10.13) 갓김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.0/32.1/120.4/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 복어채콩나물국(5) 오징어곤약국수무침 (5.6.13.17) 호박버섯볶음(9)오븐구이 양념치킨 (1.2.4.5.6.12.13.14.15.19) 배추김치(생김치)(9) 임실포션치즈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/39.7/116.9/3.7