

주간식단표

2022년 11월 21일(월) ~ 2022년 11월 27일(일)

요일	월 (11/21)	화 (11/22)	수 (11/23)	목 (11/24)	금 (11/25)	토 (11/26)	일 (11/27)
아침	잡곡밥 배추된장국 김치제육볶음 김구이 사과/김치 627.81Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 달걀후라이 양념깻잎지 사과/김치 619.96Kcal	잡곡밥 야채스프 치킨피자카츠/소스 과일샐러드 김치 591.98Kcal	콘푸러스트 우유 	잡곡밥 누룽지탕 진미채오이무침 김구이 김치 528.96Kcal	게살볶음밥 얼큰콩나물국 소시지구이 사과/김치 626.69Kcal	잡곡밥 문어야채죽 베이컨감자조림 김구이 사과/김치 592.01Kcal
점심	잡곡밥 들깨순두부탕 아귀찜 단호박버섯볶음 김치 679.62Kcal	잡곡밥 돈육김치찌개 크림떡볶이 연근조림 김치 729.38Kcal	잡곡밥 우동국 치즈달걀비빔음 새송이버섯초절이 김치 710.05Kcal	잡곡밥 육개장 홍합울면 브로콜리흑임자무침 김치 753.87Kcal	잡곡밥 동태찌개 김치제육볶음 잡채 김치 761.05Kcal	카레라이스덮밥 닭봉구이 모듬채소피클 짜먹는요구르트 김치 767.01Kcal	잡곡밥 크림스프 쇠고기샐러드 김치피자탕수육 청포도 김치 767.90Kcal
저녁	잡곡밥 누룽지탕 등갈비김치찜 양장피무침 군고구마/김치 760.24Kcal	잡곡밥 닭곰탕 파리잔멸치볶음 부추전 골드파인애플/석박지 691.16Kcal	잡곡밥 콩나물김치국 떡잡채 충무식오징어무침 사과/백김치 742.70Kcal	스팸김치볶음밥 달걀후라이 그린샐러드/옥파드레싱 요구르트 김치 775.75Kcal	잡곡밥 배추된장국 훈제오리찜스테이크 오색무쌈말이 김치 654.18Kcal	<학교종소리후원> 	잡곡밥 사골떡국 닭가슴살장조림 비빔국수 사과/김치 739.39Kcal
일일영양성분	열량 : 2067.67Kcal 단백질 : 88.19g 지방 : 51.11g	열량 : 2040.50Kcal 단백질 : 81.00g 지방 : 64.02g	열량 : 2044.73Kcal 단백질 : 82.08g 지방 : 41.80g	열량 : 1529.62Kcal 단백질 : 59.84g 지방 : 45.61g	열량 : 1944.19Kcal 단백질 : 96.15g 지방 : 42.47g	열량 : 1393.70Kcal 단백질 : 49.03g 지방 : 36.75g	열량 : 2099.30Kcal 단백질 : 77.81g 지방 : 39.62g

일	월 (11/21)	화 (11/22)	수 (11/23)	목 (11/24)	금 (11/25)	토 (11/26)	일 (11/27)
---	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------