

【10월 식단】

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1	2	3	4	5
중식			<임시공휴일>	쌀밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 들기름막국수 (3.5.6.7.13.18) 김치오징어전(5.6.9.17) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,138.1/54.9/189.7/5.2	<개천절>	차수수밥 김치우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 오이양파무침(5.6.13) 감자채볶음 가자미구이(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,000.5/37.3/262.4/4.0	
석식				쌀밥(석식) 열갈이배추된장국(5.6) 코다리무조림(5.6.13) 느타리깨무침(13) 계란말이(1.5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,268.4/83.8/764.4/8.6		흰쌀밥 라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 삶은계란(1) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.2/22.1/210.3/1.5	

※ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲잣

【10월 식단】

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	6	7	8	9	10	11	12
			쌀밥 황태해장국(5) 황도샐러드(1.2.5.6.11) 계란후라이(1.5) 김구이 우유(2) 토스트/딸기잼 (2.5.6.13) 치즈팡팡리얼소시자바 (1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,290.4/44.2/539.3/5.4				쌀밥 황태해장국(5) 김자반 야채계란말이(1.5) 배추김치(9) 우유(2) 토스트/딸기잼 (2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,117.5/58.2/644.0/7.4
중식		쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13) 크래미팽이전 (1.5.6.8.13) 배추김치(9) 티라미스케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,196.5/51.0/180.6/5.7	흰쌀밥 어묵매운탕(1.5.6) 파리멸치조림(5.6.13) 안동식찜닭 (5.6.13.15.18) 콩나물무침(5) 총각김치(9) 마시는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.0/53.0/444.6/4.6	<한글날>	나시고랭볶음밥 (1.2.5.6.9.12.13.16.18)) 참치샌드위치 (1.2.5.6.13.16.18) 맑은된장국(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,004.0/46.3/637.1/5.4	쌀밥 한방닭곰탕(15) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 무생채(2.9.13) 잡채(5.6.10.13) 배추김치(고))(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,179.9/58.7/187.5/7.0	쌀밥&야쿠르트(2) 콩나물국(5) 황도샐러드(1.2.5.6.11) 스파게티 (1.2.5.6.12.13) 수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10) 총각김치(9), * 에너지/단백질/칼슘/철 1,051.2/44.2/296.4/4.0
석식		쌀밥 참치김치찌개(5.6.9) 양배추샐러드&소스 (1.5.13) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13) 수제두부함박스테이크/ 소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,206.5/54.2/281.8/4.8			돈육김치찌개(5.6.9.10) 달걀찜(1.2.9) 양배추사과샐러드 (1.5.13) 갈치구이(5.6) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,053.6/54.6/551.6/8.7	쌀밥 감자미역국(5.6.13.16) 새우찜&초장(5.6.9.13) 가지자장볶음 (5.6.10.13.16) 수제탕수육 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,073.0/66.9/290.1/4.	

대전학생해양수련원

조희년월 : 2024년 10월

【10월 식단】

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	13	14	15	16	17	18	19
조식			쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 게맛살달걀찜(1.5.6.8) 견과류멸치볶음 (5.6.13.14) 김자반 배추김치(9) 콘푸라이트&우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 863.2/39.8/501.0/5.6				
중식		쌀밥 감자된장국(5.6.9) 양배추샐러드(1.5.13) 스파게티 (1.2.5.6.12.13) 한돈안동한우직화스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,126.3/38.9/379.0/5.7	쌀밥 불닭볶음면 (1.2.5.6.13.15.18) 맑은순두부계란탕(1.5.18) 양배추샐러드&소스(1.5.13) 감자행볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 마시는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 932.6/50.3/508.8/4.7	총무김밥 김치우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 더덕오징어무침 (1.5.6.13.17) 새우튀김 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,266.1/50.3/555.4/7.3	쌀밥 들깨열무된장국(5.6.9) 닭도리탕(5.6.15) 숙주두부깨무침(5) 양배추물김치 오이소박이(수 제)(5.6.9.13) 콩빈대떡(5.9.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,236.9/73.7/562.9/10.4	흰쌀밥 잔치국수(1.5.6.9) 수육/쌈장(5.6.10) 마늘편&무생채(9.13) 배추김치(9) 크로아상(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,009.7/68.8/872.7/10.4	
석식		쌀밥 김치콩나물국(5.9) 양배추샐러드&소스(1.5.13) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 장각데리아끼오븐구이 (5.6.13.15.18) 총각김치(9) 야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,262.2/60.5/482.1/5.3	쌀밥 열무된장국(5.6) 가지나물무침(5.6) 느타리들깨볶음 조기구이(5.6) 배추김치(석)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,481.4/98.2/1,764.8/24.9	쌀밥(석식) 돈육고추장찌개 (5.6.9.10) 달걀장조림(1.5.6.13) 북어새콤무침(5.6.13) 오이유자무침(12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,189.7/67.5/639.1/9.0	쌀밥(석식) 흑임자죽 동태매운탕(5.6)새송이 팽이초무침(5.6.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 닭고기오븐구이 (5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,456.3/105.7/608.4/8.2	흰쌀밥 라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 삶은계란(1) 배추김치(9) 피칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,242.6/33.0/252.6/3.3	

【10월 식단】

	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
	20	21	22	23	24	25	26	
중식		흰쌀밥 대패삼겹된장찌개(5.6.10) 비빔만두 (1.4.5.6.10.13.16.18) 파프리카된장우침(5.6.13) 자반고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,468.7/53.9/230.1/4.8	흰쌀밥 돈육버섯찌개(5.6.10) 양배추샐러드(1.5.13) 콩빈대떡(5.9.10) 닭고기오븐구이(5.15) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,316.1/74.9/306.5/7.3	비빔밥(늦가을)(5.16) 맑은미역국(5.6.9) 양배추물김치 계란후라이(1.5) 쿠키번(1.2.5.6) 마시는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.5/33.4/397.8/4.9	흰쌀밥 해물수제비국(5.6.17.18) 새송이버섯장조림 (5.6.13) 파리고추짬(5.6) 도토리묵전&초간장(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.8/23.4/263.0/5.2	흰쌀밥 순두부들깨탕(5.6) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) 애호박부추전(1.6) 돈육고추장구이 (5.6.10.13) 만든 파김치(17) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,005.5/55.0/269.0/6.0		
석식		쌀밥(석식) 들깨미역국(5.6) 계맛살달걀찜(1.5.6.8) 브로콜리/초장(5.6.13) 갈치구이(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,153.4/46.7/424.5/5.9	쌀밥(석식) 두부된장국(5.6) 우영조림(5.6.13) 안동식찜닭 (5.6.13.15.18) 멸치채소부침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,254.5/58.1/602.3/8.6	쌀밥 동태매운탕(5.6) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 느타리버섯전 (1.5.6.8.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,504.0/76.9/887.1/10.1	쌀밥 두부청국장(5) 양배추샐러드&소스(1.5.13) 계란말이(1.5) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 2,053.6/84.3/641.9/11.3	흰쌀밥 라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 삶은계란(1) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 964.2/22.1/210.3/1.5		
	27	28	29	30	31			
중식		흰쌀밥 동태매운탕(5.6) 감자샐러드(1.2.5.6.13) 오이양파우침(5.6.13) 새우살청경채볶음 (5.6.9.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.3/52.5/432.5/5.2	흰쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 숙주우침 계맛살팽이버섯전(1.5.6.8) 오리훈제구이/샐러드 (1.2.5.6.13) 만든 파김치(17) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.4/41.9/272.5/4.5	콩나물비빔밥(5.6.13) 들깨미역국(5.6) 계란후라이(1.5) 닭다리간장양념구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.4/53.8/238.4/5.0	흰쌀밥 쇠고기샤브국(5.6.16) 해물파전(1.5.6.9.17) 북어새콤우침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 743.3/30.8/143.9/3.4	※ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲잣		
석식	쌀밥 매운우국(1) 돼지갈비맛구이 (5.6.10.13) 달걀찜(1.9) 도라지볶음(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,176.1/62.4/466.5/7.0	쌀밥 닭곰탕(15) 오징어야채초우침 (5.6.13.17) 견과류멸치볶음 (5.6.13.14) 두부김치전(5.6.9.10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,341.9/72.1/341.8/8.	하이카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 김치콩나물국(5.9) 양배추샐러드&소스 (1.5.13) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,382.9/85.5/465.9/8.	쌀밥 건새우아육국(5.6.9) 코다리옛장조림 (4.5.6.12.13) 닭고기오븐구이(5.15) 배추김치(9) 수제오이피클(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,742.3/123.7/957.7/10.3				