

### 늘푸른돌봄센터 식단표[3월]

일시					3/1일(금)
중식	<p><b>**원산지 표시**</b>            쌀(국내산),            두부류&amp;콩국수&amp;콩비지(중국산),            돼지고기(국내산), 소고기(호주산), 국용소고기(호주산),            배추김치(배추:국내산, 고추분:중국산),            닭고기&amp;오리고기(국내산), 낙지(중국산),            고등어(국내산), 갈치(모로코),            오징어(국내산/중국산), 꽃게(국내산/중국산),            참조기(중국산), 미꾸라지(국내산)</p>				
간식					
석식					
일시	3/4일(월)	3/5(화)	3/6(수)	3/7(목)	3/8(금)
중식	잡곡밥 유부주머니국 닭안심야채볶음 해파리냉채 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 북어채무국 오리불고기 미나리무침 발사믹치즈토마토 포기김치	<b>베트남날 Day</b> 잡곡밥 양지살국수 짜조튀김 부추계란스크림볼 공심채볶음 포기김치	잡곡밥 사골된장찌개 순살가자미구이 메추리알곤약조림 숙주유부겨자무침 포기김치	잡곡밥 팽이장국 등심치즈돈까스 고구마맛탕 푸시리샐러드 포기김치
간식	요플레(딸기)	핫케이크	바나나	부추전	오븐에 구운 도넛
석식	잡곡밥 배추된장국 소고기가자볶음 미역줄기볶음 매콤무생채 포기김치	잡곡밥 호박새우젓국 코다리조림 콘샐러드 두부숙갓무침 포기김치	잡곡밥 바지락맑은감자국 너비아니구이 도토리묵*양념장 컬러플라워맛살볶음 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 돈사태떡찜 새송이버섯계란전 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 콩나물국 재육볶음 단호박떡 시금치나물 포기김치
일시	3/11일(월)	3/12(화)	3/13(수)	3/14(목)	3/15(금)
중식	잡곡밥 감자옹심이국 콩나물불고기 마늘종햄볶음 다시마튀김 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 함박스테이크*소스 오징어어묵무침 오이맛살무침 포기김치	잡곡밥 설렁탕 오미산적 우영채볶음 아삭야채피클 포기김치	잡곡밥 나가사키짬뽕국 목화술탕수육 땅콩조림 무생채 포기김치	잡곡밥 계란파국 연양식바삭불고기 청경채무침 김자반볶음 포기김치
간식	무지개설기떡	어묵탕	롤케이크	단호박죽	요구르트크림빵
석식	잡곡밥 들깨버섯탕 생선까스*소스 진미채조림 고구마순볶음 포기김치	잡곡밥 근대된장국 등갈비김치찜 두부구이 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥 흥합살미역국 닭안심건과류볶음 열갈이무침 명엽채볶음 포기김치	잡곡밥 소고기우거지탕 삼치구이 비엔나파프리카볶음 브로컬리숙회 포기김치	잡곡밥 김치어묵국 파채불고기 풋상추*쌈장 콩나물무침 포기김치
일시	3/18일(월)	3/19(화)	3/20(수)	3/21(목)	3/22(금)
중식	잡곡밥 열갈이된장국 순살안동찜닭 매콤명엽채볶음 조미김구이 포기김치	잡곡밥 부대찌개 자반고등어구이 랑평채 건과류멸치볶음 포기김치	<b>봄나물비빔밥 Day</b> 잡곡밥 낙지무국 계란후라이/소고기양념장 방풍나물/돈나물무침 도라지나물볶음 포기김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 닭봉데리야끼구이 도토리묵*양념장 참나물고추장무침 포기김치	잡곡밥 순살김자탕 해물파전 양배추샐러드 오이지무침 포기김치
간식	야채스프*모닝빵	촉촉한치즈케익	비피더스	프렌치토스트	완두양금빵
석식	잡곡밥 들깨수제비국 소고기메란장조림 시금치나물 열무된장지짐 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈육하이라이프 치즈스틱 아삭야채피클 포기김치	잡곡밥 견새우아육국 오리불고기 감자샐러드 부추양파무침 포기김치	잡곡밥 감자미역국 재육겉튀김 연두부계란찜 돌미나리나물 포기김치	잡곡밥 닭개장 파채삼치강정 느타리버섯볶음 취나물볶음 포기김치
일시	3/25일(월)	3/26(화)	3/27(수)	3/28(목)	3/29(금)
중식	잡곡밥 소고기당면국 궁중고기말이 맛살오이겨자채 무나물볶음 포기김치	잡곡밥 우렁된장찌개 덕덕돈육고추장볶음 콩나물파채무침 김자반볶음 포기김치	잡곡밥 크림스프 치즈함박스테이크 양배추피클 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 들깨김자떡국 치킨너겟*마스터드 연근조림 마늘풍무침 포기김치	잡곡밥 소고기무국 해물순대찜 애호박전 볼어묵조림 포기김치
간식	요플레(복숭아)	찜고구마	구운계란	고기메밀전병	참치마요주먹밥
석식	잡곡밥 계란파국 돈육참스테이크 햄김자볶음 진미채야채무침 포기김치	잡곡밥 바지락칼국수 알찬녹두전 계란장조림 아삭이고추장된장무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 닭김치조림 꼬마새송이볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥 찜뽕순두부 무생전*양념장 고구마떡볶이 브로컬리숙회 포기김치	잡곡밥 흥합미역국 갈치김자조림 연두부새싹샐러드 숙주나물 포기김치
공지 사항	<p>* 위 식단은 (주)북지유니온 급식사업팀 소속 이지혜 영양사가 작성하였습니다            * 원산지 표시 대상은 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀(죽, 누룽지포함), 배추서울경식 김치(배추, 고춧가루),            납치(깻어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 오징어, 꽃게, 참조기, 양고기(염소 포함), 명태, 고등어,            갈치, 콩(두부, 콩비지, 콩국수) 20개 품목 표시의무 대상입니다.            * 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 업장에 맞게 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다.</p>				