

조이드림지역아동센터 3월식단표



일	화	수	목	금
				3월1일(삼일절)
3월4일	3월5일	3월6일	3월7일	3월8일
잡곡밥5	잡곡밥5	밥버거1,5,6,10,13	잡곡밥5	잡곡밥5
전복미역국5,6,13,19	육개장5,6,13,16	어묵국5,6,13	우거지된장국5,6,13	닭곰탕13,15
콩나물무침5,13	시금치나물13		제육볶음5,6,10,13	미앤다소세시류음 5,6,10,13
파리고추건새우볶음5,6,9,13	멸치볶음5,6,13		미역줄기볶음13	콩장13
햄전1,5,6,10,13	옥수수전5,6,13		양배추쌈	김치전5,6,9,13
배추김치9	깍두기9		백김치13	무생채9,13
사과	방울토마토12		파인애플	키위
글레이즈두부도너츠	야구르트 샤인머스켓	옥수수 소보로빵	코코아우유	고구마양갱
3월11일	3월12일	3월13일	3월14일	3월15일
잡곡밥5	잡곡밥5	참치김밥51,5,6,13	잡곡밥5	잡곡밥5
소고기무우국5,6,13,16	돼지고기김치찌개5,6,9,10	떡볶이5,6,13	닭볶음탕5,6,13,15	순두부찌개5,6,10,13
참나물무침5,6	베이컨구이5,6,10,13		숙주나물13	자반구이7,13
표고버섯볶음13	도토리묵양념간장13		진미채볶음5,6,13,17	햄야채볶음5,6,10,13
팝콘치킨5,6,13,15	어묵볶음5,6,13		부추전1,5,6,13	연근조림5,6,13
배추김치9	오이무침		배추김치9	배추김치9
포도	바나나		오렌지	사과
요거트 초코볼&크런치	쭈욱 짜먹는 애플	야구르트 애플망고	우리밀 크래커	호박씨앗호밀꿀호떡
3월18일	3월19일	3월20일	3월21일	3월22일
잡곡밥5	잡곡밥5	돈까스1,5,6,10,13	잡곡밥5	잡곡밥5
소불고기5,6,13,16	카레5,6,13,16	크림스프5,6,13	부대찌개5,6,10,13	김치콩나물국9,13
취포채마늘쫄볶음5,6,13	땅콩조림4,5,6,13	양배추샐러드13	멸치아몬드볶음13	돼지고기수육9,10,13
우영조림5,6,13	에그스크램블1,5,6,13		느타리버섯볶음13	세발나물13
맛살전1,5,6,13	양상추샐러드13		감자튀김5,6,13	카레전5,6,10,13
깍두기9	배추김치9		총각김치9	백김치
키위	파인애플		방울토마토12	배
요거팅 딸기파운드	그릭 블루베리 요거트	우리밀 곡물와플	오곡 미숫가루라떼	글레이즈두부도너츠
3월25일	3월26일	3월27일	3월28일	3월29일
잡곡밥5	잡곡밥5	치킨마요덮밥1,5,6,13,15	잡곡밥5	잡곡밥5
계란국1,13	짜장5,6,10,13	배추김치9	고추장두부찌개5,6,10,13	소고기국밥5,6,13,16
두부조림5,6,13	탕수육10,13	미소된장국5,6,13	떡강정5,6,13	청포묵무침13
호박볶음5,6,9,13	탕수육소스13		취나물13	감자조림5,6,13
치킨텐더스틱튀김5,6,13,15	단무지13		육전1,5,6,16	계란말이1,13
총각김치9			깍두기9	배추김치9
포도			오렌지	사과
망고코코푸딩	우유듬뿍 바나나에몽	고구마핫도그	하루요거트 사과	야구르트 애플망고
				영양사 : 이경화

■ 상기 메뉴는 물가 가격변동 및 식재료 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다. 양해부탁드립니다.

■ 도시락은 수령후 2시간 이내 드시기 바랍니다. 그 이후 보관은 냉장보관 하시기 바랍니다.

■ 다다쿰 010-5705-0077 서울시 영등포구 국회대로 54길10(영등포동 7가) 아크로스퀘어 13동 지층22호. 영양사 : 이경화

■ 알레르기 정보
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳ 잣의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

■ 급식 식재료 원산지 안내: 매향: 국내산 잡곡: 국내산 김치: 배추(국내산) 고추(국내산) 쇠고기: (미국산) 돼지고기: 국내산 닭고기: 오리고기: 국내산 바지락: 국산 새우살: 수입산 오징어: 수입산 멸치: 국산 콩: 국산