



GIST 제1학생식당 주간식단표



* 상기 식단은 시장 수급 상황 또는 식당 사정에 따라 달라질 수 있습니다.*

2021년 11월 한빛케터링

★	11월 22일(월)	11월 23일(화)	11월 24일(수)	11월 25일(목)	11월 26일(금)	11월 27일(토)	11월 28일(일)
조식	흑미밥 ④무청시래기국 ①달걀후라이 ②⑥생선가스*타르소스 감자매콤조림 오복지무침 배추김치 ②⑥시리얼*우유 ⑥토스트*잼 ②야채샐러드*D	흑미밥 북어채무국 ①달걀야채찜 ④두부구이*양념장 멸치볶음 ④열무된장겉절이 배추김치 ②⑥시리얼*우유 ⑥토스트*잼 ②야채샐러드*D	흑미밥 ⑦새우미역국 ①햄스크램블에그 ⑥떡갈비새송이볶음 ⑦새우나물 미역줄기볶음 배추김치 ②⑥시리얼*우유 ⑥토스트*잼 ②야채샐러드*D	흑미밥 ④김치콩나물국 ①달걀후라이 ⑨닭육은지볶음 ④연두부*양념장 도시락김 배추김치 ②⑥시리얼*우유 ⑥토스트*잼 ②야채샐러드*D	흑미밥 ④호박감자된장국 ①부추스크램블에그 ①⑥⑩비엔나에알조림 ④숙주나물 무생채 배추김치 ②⑥시리얼*우유 ⑥토스트*잼 ②야채샐러드*D	흑미밥 ④순두부김치국 ①달걀후라이 ⑥⑩⑩함박참스테이크 호박나물 오이지무침 배추김치 ②⑥시리얼*우유 ⑥토스트*잼 ②야채샐러드*D	흑미밥 ⑦새우미역국 ①달걀후라이 ⑥⑩미트볼데리조림 도토리묵*양념 자반무침 배추김치 ②⑥시리얼*우유 ⑥토스트*잼 ②야채샐러드*D
중식	흑미밥 ④무청시래기국 ⑧블맛나는돈불고기 ①⑥김치호박전 ④썩갠두부무침 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 북어채무국 ⑩⑩떡갈비아채볶음 참치우조림 팽이미역줄기볶음 상추겉절이 배추김치	흑미밥 ⑦새우미역국 ⑩닭카레볶음 ⑥식빵파슬리튀김 ⑥어묵야채볶음 ②해초마요무침 배추김치	흑미밥 ④김치콩나물국 ⑥⑩⑩미트볼라따뚜이 ①⑥⑩등그랑땡전 새송이굴소스볶음 ④열무된장겉절이 배추김치	흑미밥 ④호박감자된장국 ⑧돈육김치볶음 ③⑩한식잡채 마늘퐁장아찌무침 도시락김 배추김치	흑미밥 ④순두부김치국 카레라이스 ⑥쫄면떡볶이 ④콩나물무침 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 ⑦새우미역국 ⑥⑩돈가스*소스 감자조림 ④콩조림 ②야채샐러드*D 깍두기
일품	①⑩바지락순두부찌개 ⑥⑩핫도그	①②⑥돈가스마요덮밥	⑥라면	①⑥짜게치(짜장면, 달걀, 치즈) 요구르트	①독배기알밥 사과피크닉		
석식	흑미밥 버섯들깨탕 ⑨닭도리탕 ⑩감자클링클*케첩 ④숙주나물 ④열무된장겉절이 배추김치	흑미밥 ①⑨닭육개장 ①④⑩돈육매양장조림 새송이호박나물 ④콩조림 쌈다시마*초장 깍두기	흑미밥 ⑥돼지김치찌개 ⑩⑩⑩토마토함박스테이크 ④⑩오징어감자조림 도토리묵상추무침 ②야채샐러드*D 배추김치	흑미밥 북어채무국 ④⑩된장불고기 고구마맛탕 ④콩나물맛살무침 쌈야채&쌈장 배추김치	흑미밥 ⑥썩갠어묵탕 김치참치볶음밥*김가루 ⑥⑩치킨가스*소스 연근조림 ②야채샐러드*D 배추김치	흑미밥 우등장국 ⑨닭볶음탕 ⑥⑩야채고로케*케첩 ⑦새우나물 양념깻잎지 배추김치	흑미밥 ④호박된장국 ⑥돈육고추장불고기 ④⑥그린빈어묵볶음 쥐어채무침 꼬시래기초무침 배추김치

★원산지표시★

쇠고기(호주산)돈육(국내산)돈뿔(수입산)삼겹살(독일산),고등어(국내산),김치(배추,고춧가루:중국산)닭(국내산)쌀(국내산)

★알레르기 유발식품 (Allergy-induced food labelling guidance)★

①난류(egg), ②우유(milk), ③메밀(buckwheat), ④대두(soybean), ⑤땅콩(peanut), ⑥밀(wheat), ⑦새우(shrimp), ⑧돼지고기(pork), ⑨닭고기(chicken), ⑩쇠고기(beef), ⑪오징어(squid), ⑫고등어(mackerel) ⑬조개류(shellfish)⑭토마토(tomato)⑮야황산염(sulphite)