

GIST 제1학생식당 주간식단표

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

2023년 에이치비푸드시스템

★	11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
조식	흑미밥 김치두부국 계란후라이 1 고기산적구이 두부조림 콩나물무침 배추김치 시리얼*우유2 토스트*잼 야채샐러드*D	흑미밥 미역국 계란후라이 1 스팸구이*케찹 콩조림 야채겉절이 배추김치 시리얼*우유2 토스트*잼 야채샐러드*D	흑미밥 콩나물국 계란후라이 1 제육볶음 어묵볶음 오이지무침 배추김치 시리얼*우유2 토스트*잼 야채샐러드*D	흑미밥 얼갈이된장국 계란후라이 1 생선까스*타르소스 미트볼데리조림 무말랭이무침 배추김치 시리얼*우유2 토스트*잼 야채샐러드*D	흑미밥 우동장국 계란찜 1 닭볶음탕 숙주나물 야채겉절이 배추김치 시리얼*우유2 토스트*잼 야채샐러드*D
	조식 셀프 즉석라면코너(라면*계란*밥*김치*시리얼*우유*토스트*야채샐러드)				
중식	흑미밥 짜글이치즈부대찌개 *라면사리	흑미밥 닭양념치국수 *숯불돈육구이	흑미밥 나폴리탄파스타 *참치마요우부초밥	흑미밥 삼겹살볶음밥 *갈비순살치킨	흑미밥 사골떡만두국 *바람의햇도그
	오렌지돈탕수육 순대콩나물찜 그린샐러드*D 무말랭이무침 배추김치	두부조림 상추*쌈장 브로콜리새송이볶음 레몬에이드 배추김치	시리얼멸치볶음 시금치해피나물 야채겉절이 콩나물국 배추김치	새우무조림 숙주나물 오이지무침 얼갈이된장국 배추김치	갈비등뼈찜 미나리무생채 미역줄기볶음 요구르트 배추김치
고정 메뉴	 매일 직접만드는 수제돈까스정식(수제돈까스* 스프*모닝빵*후식음료*샐러드*단무지*배추김치) 8				
석식	흑미밥 소고기무국 돈육메알장조림 칠리간풍기 조선호박조림 도토리묵야채무침 배추김치	흑미밥 돈육두부찌개 치킨까스*소스 베이컨감자조림 어묵야채볶음 오이지무침 배추김치	흑미밥 등뼈감자탕 돈육잡채 만두탕수 오복지무침 쌈다시마*초장 배추김치	흑미밥 속갯어묵탕 콩나물돈불고기 비빔국수 감자채볶음 상추겉절이 배추김치	흑미밥 수제비국 돈육복은지찜 두부구이*양념장 멸치볶음 도시락김 깍두기

★ 원산지표시 ★

쇠고기(호주산)돈육(국내산)돈뺨(국내산)삼겹살(미국산),고등어(국내산),김치(배추,고춧가루:중국산)닭(국내산)닭정육(브라질산)쌀(국내산)

★ 알레르기유발식품 ★

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(sulgate)

d



식초,레몬즙,마늘,설탕,소금,참기름,깨

