

천마생활관 학생식당 메뉴

2024. 1. 16. - 1. 31.

구분	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금)	20일 (토)	21일 (일)
아침 식사	쌀밥+잡곡밥 황태계란탕 제육김치볶음 스팸구이*케첩 시금치나물/ 돌자반 깍두기	카스테라,모듬빵 치즈.버터.딸기잼 씨리얼,요거트 햄구이,피클, 황도캔 전복죽.토마토 사과양상추샐러드	쌀밥+잡곡밥 소고기무국 코다리조림 계란후라이 / 김구이 양념깻잎지 포기김치/누룽지	쌀밥+잡곡밥 곰국 베이컨구이 김구이, 오이부추무침 낙지젓무침 깍두기	롤케익,모듬빵 치즈.버터.딸기잼 햄구이,피클,파인칸 씨리얼&요거트 한우야채죽.토마토 사과양상추샐러드	쌀밥 + 잡곡밥 황태콩나물해장국 떡갈비버섯조림 멸치견과류볶음 참나물겉절이 포기김치	쌀밥+잡곡밥 건새우아욱국 삼치구이*와사비장 비엔나야채볶음 콩나물무침 포기김치
egg meal	삶은 계란*우유	삶은계란*우유	우유	삶은계란*우유	구운계란*우유	삶은계란*우유	삶은계란*우유
점심 식사	쌀밥+잡곡밥 꽃게탕 LA갈비찜 계란말이*케첩 무쌈*깻잎쌈 포기김치/ 우유	**비빔밥DAY** 육회vs참치마요비빔밥 한우미역국 계란후라이 새우까스*타르타르소스 포기김치 / 우유	삼겹살김치볶음밥 계란파국 장각오븐구이 양배추오이비트피클 포기김치 우유	셀프김가루주먹밥 차돌짬뽕국 전복버터구이 한우불고기 포기김치 우유	쌀밥+잡곡밥 아구탕 돼지등갈비찜 오징어김치전 오이부추무침 김치 / 우유	**내가만든햄버거** 함박스테이크*치킨가스 햄버거빵,양상추,토마토 치즈,양파슬,오이피클 쌀밥,미소된장국,김치 우유	짜장덮밥 계란파국 간풍기 단무지부추무침 포기김치 우유
snack time	씨앗호떡	딸기쥬스	고구마맛탕	핫도그*케첩	어묵핫바*케첩	마시는요거트	바나나우유
salad meal	훈제연어샐러드	파인애플샐러드	훈제오리샐러드	케이준치킨샐러드	닭다리살구이샐러드	치즈샐러드	토마토양상추샐러드
저녁 식사	쌀밥+잡곡밥 차돌된장찌개 안동찜닭 타코야끼 문어야채초무침 포기김치 / 우유	쌀밥+잡곡밥 부대찌개 차돌숙주볶음 어묵떡볶이*김말이튀김 단무지채부추무침 배추김치	쌀밥+잡곡밥 스팸감자고추장짜글이 메로구이*와사비장 제육고추장볶음 오이양파무침 포기김치 / 우유	쌀밥+잡곡밥 사골우거지국 순대야채볶음 삼겹살구이*구운야채 실파무생채/ 포기김치 우유	쌀밥+잡곡밥 돼지국밥 장어구이*무쌈 오징어야채볶음 부추겉절이 포기김치/우유	쌀밥 + 잡곡밥 호박감자수제비 돼지갈비김치찜 생선까스*타르타르S 얼갈이겉절이 깍두기 / 우유	쌀밥+잡곡밥 쇠고기배추된장국 닭볶음탕 새송이떡갈비구이 배추김치 우유
salad meal	모듬과일샐러드	BLT샐러드	블루베리망고샐러드	과일(키위만다린)샐러드	새우 샐러드	단호박샐러드	고구마샐러드
café	커피	커피	커피	커피	커피	커피	커피

*위식단은시장(급식)상황에따라변경될수있음

밥,죽,누룽지-쌀(현미,흑미,잡쌀):국내산/배추김치(배추,고추가루:국내산)/소고기,돼지고기,닭고기,오리고기:국내산/콩(두부):외국산/민물장어:국내산/낙지:베트남산, 명태,동태,코다리,명란:러시아산/고등어:국내산/갈치:국내산/오징어:국내산/꽃게:국내산/참조기:국내산

천마생활관 학생식당 메뉴

2024. 1. 16. - 1. 31.

구분	22일 (월)	23 (화)	24일 (수)	25 (목)	26일 (금)	27일 (토)	28일 (일)
아침 식사	쌀밥+잡곡밥 한우미역국 제육메추리알장조림 스팸구이*케첩 시금치나물/ 돌자반 깍두기	카스테라,모듬빵 치즈.버터.딸기잼 씨리얼,요거트 햄구이,피클,황도캔 전복죽.토마토 사과양상추샐러드	쌀밥+잡곡밥 순두부김치찌개 고등어무조림 계란후라이/어묵볶음 미나리오이무침 포기김치/누룽지	쌀밥+잡곡밥 곰국 베이컨구이 김구이, 봄동겉절이 낙지젓무침 깍두기	롤케익,모듬빵 치즈.버터.딸기잼 햄구이,피클,파인칸 씨리얼&요거트 한우야채죽.토마토 사과양상추샐러드	쌀밥+잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리불고기 불어묵푹고추조림 부추무생채 깍두기	쌀밥+잡곡밥 오징어무국 삼치구이*와사비장 후랑크야채볶음 양념깻잎지/김구이 포기김치
egg meal	구운 계란*우유	삶은계란*우유	우유	삶은계란*우유	삶은계란*우유	삶은계란*우유	삶은계란*우유
점심 식사	쌀밥+잡곡밥 차돌순두부찌개 청양돈땃갈비찜 해물파전*초간장 오리엔탈누들샐러드 배추김치	쌀밥+잡곡밥 제육고추장찌개 블랙타이거새우구이(2) 훈제삼겹살*야채구이 파채콩나물무침 김치/우유	내가만든유부초밥 나가사키짬뽕(면) 순살간장치킨(교촌) 무간장피클 포기김치 우유	열무보리비빔밥*후라이 사골우거지국 한우바삭불고기 야채튀김*초간장 무생채 / 김치 우유	쌀밥+잡곡밥 소고기버섯전골 코다리살튀김*초간장 한우궁중잡채 골뱅이진미채무침 포기김치 / 우유	셀프꼬마김밥 잔치국수 닭꼬치구이*바비큐S 봄동겉절이 포기김치 우유	오므라이스 팬이미소된장국 돈까스*데미그라스 코울슬로샐러드 단무지 / 김치 우유
snack time	과일주스	츄러스	파인애플꼬치	꺾어먹는요구르트	아이스크림(콘)	군고구마	마시는 요거트
salad meal	훈제연어샐러드	열대과일샐러드	훈제오리샐러드	닭다리살구이샐러드	크래미에그콘샐러드	치즈샐러드	토마토양상추샐러드
저녁 식사	마파두부덮밥 게살계란탕 깐쇼새우 해파리겨자냉채 단무지 포기김치 / 우유	쌀밥+잡곡밥 얼큰닭개장 조기구이 소고기떡볶음 회오리감자*씨즈닝 포기김치 / 우유	콩나물밥*부추양념장 배추된장국 삼겹살김치볶음*두부 코코넛쉬림프*칠리s 브로컬리*초장 열무김치/우유	쌀밥+잡곡밥 한우갈비낙지탕 불닭고구마볶음*쌈무 수제소시지구이*소스 오이깍뚝무침 포기김치/우유	쌀밥+잡곡밥 팬이미소장국 함박스테이크*데미 까르보나라스파게티 감자튀김/수제피클 포기김치 / 우유	소고기하이라이스 유부어묵탕 왕새우튀김*칠리소스 스위트콘샐러드 단무지부추무침 포기김치/우유	잡곡밥 꽃게탕 오삼불고기 소떡소떡*소스 푹고추쌈장무침 포기김치/우유
salad meal	모듬과일샐러드	새우샐러드	블루베리망고샐러드	과일(키위만다린)샐러드	케이준치킨샐러드	단호박샐러드	고구마샐러드
café	커피	커피	커피	커피	커피	커피	커피

*위식단은시장(급식)상황에따라변경될수있음

밥,죽,누룽지-쌀(현미,흑미,찰쌀):국내산/배추김치(배추,고추가루:국내산)/소고기,돼지고기,닭고기,오리고기:국내산/콩(두부):외국산/민물장어:국내산/낙지:베트남산, 명태,동태,코다리,명란:러시아산/고등어:국내산/갈치:국내산/오징어:국내산/꽃게:국내산/참조기:국내산

천마생활관 학생식당 메뉴

2024. 1. 16. - 1. 31.

구분	29일 (월)	30 (화)	31일 (수)				
아침 식사	쌀밥+잡곡밥 건새우시금치국 소고기버섯볶음 스팸구이*케찹 콩나물무침 / 돌자반 포기김치	카스테라,모듬빵 치즈.버터.딸기잼 씨리얼,요거트 햄구이,피클,포도캔 전복죽.토마토 사과양상추샐러드	쌀밥+잡곡밥 소고기배추국 갈치감자조림 계란후라이/김구이 상추겉절이 포기김치/누룽지				
egg meal	삶은 계란*우유	삶은 계란*우유	삶은계란*우유				
점심 식사	보리밥 제육김치찌개 통오리스тей크*머스터드 매운등갈비찜 무쌈*절임깻잎*밀전병 알타리김치/우유	쌀밥+잡곡밥 대구탕 한우주물럭*쌈야채 가래떡떡볶이*군만두 단무지/포기김치 우유	쌀밥+잡곡밥 양지쌀국수 가리비관자구이 제육땅콩강정 단무지/할라피뇨/김치 우유				
snack time	과일주스	바나나	아이스크림(바)				
salad meal	훈제연어샐러드	파인애플그린샐러드	훈제오리샐러드				
저녁 식사	쌀밥+잡곡밥 해물짬뽕국 훈제삼겹*야채구이 중국식잡채 쌈야채*명이나물 포기김치	치킨마요덮밥 숙갯어묵국 연어구이*어니언소스 코코넛새우꼬치*칠리 수제오이피클 포기김치	쌀밥+잡곡밥 해물누룽지탕 훈제닭다리구이 레몬크림새우 꽃맛샐러드 깍둑단무지/포기김치				
salad meal	모듬과일샐러드	토마토양상추샐러드	블루베리망고샐러드				
café	커피	커피	커피				

*위식단은시장(급식)상황에따라변경될수있음

밥,죽,누룽지-쌀(현미,흑미,찰쌀):국내산/배추김치(배추,고추가루:국내산)/소고기,돼지고기,닭고기,오리고기:국내산/콩(두부):외국산/민물장어:국내산/낙지:베트남산,명태,동태,코다리,명란:러시아산/고등어:국내산/갈치:국내산/오징어:국내산/꽃게:국내산/참조기:국내산