

인하대 생활관 주간 식단표

구분	10월 30일 (월)	10월 31일 (화)	11월 01일 (수)	11월 02일 (목)	11월 03일 (금)	11월 04일 (토)	11월 05일 (일)
조식	한 식	일품식	한 식	일품식	한식	한식	라면정식
	닭살야채볶음 쌀밥 소고기미역국 연근조림 오이부추무침 배추김치	베이글/크림치즈*딸기잼 계란후라이 그린샐러드*오렌지D 으깬감자 블랙&믹스커피	불낙죽 추가밥 수수부꾸미 고춧잎무말랭이무침 나박물김치	소고기참나물볶음밥 감자양파국 불맛산적피망조림 배추김치	꽃게매운찌개 쌀밥 메알곤약조림 중화풍맛살느타리볶음 투스장무침 배추김치	파채돈까스*오리엔탈 쌀밥 두부장국 감자고추장조림 그린견과샐러드*D 배추김치	파송송계란탁치치라면 추가밥 소떡소떡 단무지무침
Kcal	666	408	504	736	652	963	917
중식A	한 식	한 식	주찬 선택식	한 식	치킨 DAY	일품식	일품식
	떡)체다치즈부대찌개 쌀밥 피쉬앤칩스 탕평채 오징어젖무무침 깍두기	제육김치두루치기 쌀밥 근대된장국 연두부*양념장 쥐어채튀김무침 깍두기	<메인 선택> 불맛오징어숙주볶음 OR 훈제오리볶음 쌀밥 얼큰조개탕 수제브로콜리튀김*S 돌나물*유자D 깍두기	설렁탕&당면사리 쌀밥 감자떡완자칠리조림 꼬시래기초장무침 아몬드멸치볶음 갯김치	순살후라이드/양념&떡튀김 김치여묵국 야채볶음밥 멕시칸샐러드 치킨무	비빔야채쫄면*간계란 우동국물 만두탕수육 깍두기	떡)짜글이찌개 쌀밥 소시지야채볶음 건파래자반 궁채절임 배추김치
Kcal	981	781		700		489	751
중식B	일품식	일품식		일품식			
	크림카레우동 추가밥 양념치킨너겟 배추김치	오야코동 근대된장국 타코야끼 배추김치 요구르트		김치말이국수 추가밥 감자떡완자*케첩 깍두기 리치			
Kcal	996	562	707 / 663	691	700		
석식	일품식	한식	일품식	한식	일품식	한식	일품식
	돼지고기김치볶음밥 열무된장국 매운꼬치어묵 단무지무침	떡)전주식콩나물국*다대기 쌀밥 두툽동그랑땡전*케첩 새송이들깨볶음 마늘쫄무침 갯김치	갈릭칩하이라이스 팽이장국 제육당콩강정 맛살콘샐러드 배추김치	가자미구이 쌀밥 순두부찌개 고구마맛탕 양념깍뎀지 배추김치	돈코츠라멘 추가밥 오징어까스*칠리S 배추김치	떡)얼큰동태찌개 쌀밥 두부계란전 피자춘권&사모사*칠리S 배추김치	소고기버섯중화덮밥 계란파국 간풍기 짜사이무침 배추김치
Kcal	775	566	949	998	949	909	948
간편식	참치연근샐러드 딸기우유	브라운브레드샌드위치 쥬시쿨	새우튀김샐러드 포도주스	한입떡갈비샐러드 요거트음료	선식팩*두유 크루통스프		
Kcal	337	246	302	496	441		

* 상기메뉴는 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있습니다.

* 원산지 표시는 일일메뉴에 게시합니다.

평일 조식 : 07:30 ~ 09:00
중식 : 11:30 ~ 13:30
석식 : 17:30 ~ 19:30

주말 조식 : 07:30 ~ 09:00
중식 : 11:30 ~ 13:30
석식 : 17:30 ~ 19:30

Fodist