

# 인하대 생활관 주간 식단표

임시공휴일		개천절					
구분	10월 02일 (월)	10월 03일 (화)	10월 04일 (수)	10월 05일 (목)	10월 06일 (금)	10월 07일 (토)	10월 08일 (일)
조식	한 식	일품식	한 식	일품식	한식	라면정식	한식
	🍷 소고기영양탕 쌀밥 오징어수제비볶음 새송이호박볶음 코울슬로 배추김치	🍷 베이컨김치볶음밥*김가루 유부미소국 🍷🍷 크림이머니언함박 단무지락교무침	새우야채죽 추가밥 계란장조림 오복지참깨무침 백나박김치 비피더스	모닝브레드*잼/버터 야채스프 🍷🍷 갈비맛산적조림 수제고구마범벅 두유	🍷 차돌된장찌개 쌀밥 옥수수알달걀찜 🍷🍷 소시지야채볶음 검정콩자반 배추김치	치즈라면 추가밥 야채핫바*케찹/머스타드 배추김치	🍷 구르메델리해구이 쌀밥 두부김치국 어묵야채볶음 파래김*양념장 깍두기
Kcal	649	752	671	740	847	959	699
중식A	🍷 치킨마요덮밥 미역장국 🍷🍷 비엔나떡강정 배추김치	🍷 고추잡채*꽃빵 쌀밥 아욱국 콩나물당면무침 건파래볶음 배추김치	🍷🍷 <독배기 선택> 🍷 독) 참치김치찌개 or 🍷 독) 순대국밥 쌀밥 새우까스*타르타르s 감자채볶음 산고추양파짬아찌 깍두기	🍷🍷 미트볼치즈그라탕 쌀밥 어묵콩나물국 두부계란부침 팽이버섯춘장볶음 볶음김치	🍷 통살돈까스*s 추가밥 유부장국 신전매운떡볶이 🍷 모듬튀김 단무지*할라피뇨	🍷 고추장제육볶음 쌀밥 콩가루배추국 한식잡채 양념깎둑 배추김치	🍷 등촌샤브칼국수 추가밥 🍷🍷 감자떡완자*케찹 깍두기
Kcal	904	793	869	869		730	689
중식B			🍷🍷 온모밀국수 후리가케밥 야채고로케*케찹 배추김치	🍷🍷 온모밀국수 후리가케밥 야채고로케*케찹 배추김치			
Kcal			838 / 935	938		997	
석식	일품식	한식	일품식	한식	일품식	일품식	한식
	🍷 치즈볼닭 쌀밥 맑은조개탕 연두부흑임자샐러드 마늘쫄칠치볶음 배추김치	🍷 오징어야채덮밥 계란파국 🍷 김치/고기손만두찜*초간장 배추김치 요구르트	🍷🍷 야끼소바 우동국물 추가밥 잡채어묵칠리조림 배추김치	🍷🍷 독)이북식닭곰탕 쌀밥 감자채부추전 연근땅콩조림 무생채 배추김치	🍷 생야채불고기비빔밥 순두부백탕 애플파이 감자샐러드 백김치	🍷 베이컨로제스파게티 우동국물 감자튀김*케찹 수제마늘빵 피클/할라피뇨	🍷 스팸짜글이 쌀밥 해물까스*스위트칠리s 숙주나물무침 오이양파무침 배추김치
Kcal	651	577	949	674	893	568	719
간편식			🍷🍷 한입떡갈비샐러드 사과주스	🍷🍷 대만샌드위치 초코우유	🍷🍷 나초샐사샐러드 쥬시콜		
Kcal			481	554	257		

\* 상기에 메뉴는 식사자재 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

Fodlist