

인하대 생활관 주간 식단표

한글날							
구분	10월 09일 (월)	10월 10일 (화)	10월 11일 (수)	10월 12일 (목)	10월 13일 (금)	10월 14일 (토)	10월 15일 (일)
조식	<div>한 식</div> <div>요청 장터국밥 쌀밥 미니메밀전병 후랑크야채볶음 구이김 깍두기</div>	<div>일품식</div> <div>오므라이스 맑은우동국 멘치까스*칠리S 배추김치</div>	<div>한 식</div> <div>쇠고기미역국 쌀밥 매실청간장불고기 숙주나물 산고추궁채절임 배추김치</div>	<div>일품식</div> <div>모닝브레드*버터/딸기잼 야채스크램블에그 고구마튀김 시리얼 우유</div>	<div>한 식</div> <div>대구맑은탕 쌀밥 양파채너비아니 건파래볶음 무말랭이무침 배추김치</div>	<div>한 식</div> <div>돈육김치볶음 쌀밥 시래기된장국 온두부 부추생채 갓김치</div>	<div>라면정식</div> <div>만두라면 추가밥 소떡소떡꼬치 배추김치</div>
	Kcal	801	838	690	645	954	72
중식A	<div>한 식</div> <div>떡)햄치순두부찌개 쌀밥 생선까스*와사비마요 우영채볶음 양념깻잎지 배추김치</div>	<div>한 식</div> <div>두반장제육볶음 쌀밥 달걀떡국 양배추찜*쌈장 미역줄기볶음 배추김치</div>	<div>독배기정식</div> <div>요청 독배기날치알밥 우동국물 아쿠아치킨까스 오복지락교무침 자스민레몬차</div>	<div>한 식</div> <div>떡)고기순대국 쌀밥 감자전 검은콩조림 양파절임 깍두기</div>	<div>Fooditaurant</div> <div>♥남산돈가스St 정식♥ 순살돈가스 검정깨밥 크림스프 베이키드빈스 마카로니범벅 오이고추*쌈장 양배추샐러드 깍두기</div>	<div>일품식</div> <div>새우튀김없는 온모밀 추가밥 사모사*칠리S 락교초생강</div>	<div>한 식</div> <div>요청 떡)7분김치찌개 쌀밥 계란당면부침 부들어묵볶음 마늘쫄무침 깍두기</div>
	Kcal	738	936	1198	803	1052	753
중식B	<div>일품식</div> <div>요청 K-알리오올리오 크림스프 피자빵 수제피클</div>		<div>일품식</div> <div>요청 베이컨야채볶음밥 썩갠어묵국 새우강떡볶이 배추김치</div>	<div>일품식</div> <div>요청 베이컨야채볶음밥 썩갠어묵국 새우강떡볶이 배추김치</div>		<div>일품식</div> <div>요청 베이컨야채볶음밥 썩갠어묵국 새우강떡볶이 배추김치</div>	
	Kcal	1019	670	805	803	1052	753
석식	<div>일품식</div> <div>요청 게살카레덮밥 맑은우동국 치킨너겟*강정S 오복지 요구르트</div>	<div>일품식</div> <div>요청 야채튀김우동 추가밥 오징어까스 배추김치</div>	<div>한 식</div> <div>고등어김치찜 쌀밥 열무된장국 떡맛탕 막국수야채무침 깍두기</div>	<div>일품식</div> <div>부대덮밥 유부된장국 칼슘콩도넛 가지절임</div>	<div>한 식</div> <div>우거지청국장찌개 쌀밥 산적피망조림 양장피맛살냉채 야채겉절이 갓김치</div>	<div>일품식</div> <div>돼지고기짜장덮밥 달걀파국 후르츠치킨탕수육 단무지무침</div>	<div>일품식</div> <div>참치테리야코덮밥 팽이된장국 미니핫도그 배추김치</div>
	Kcal	915	1202	725	897	775	905
간편식	<div>일품식</div> <div>요청 치킨텐더샐러드 제리뽕</div>		<div>일품식</div> <div>요청 호밀빵샌드위치 두유</div>	<div>일품식</div> <div>단호박에그샐러드 초코우유</div>	<div>일품식</div> <div>선식*두유 크루통스프</div>	<div>일품식</div> <div>요청 치킨텐더샐러드 제리뽕</div>	
	Kcal	434	450	307	420	434	450

* 상기메뉴는 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있습니다.

* 원산지 표시는 일일메뉴에 게시합니다.

조식 : 07:30 ~ 09:00

중식 : 11:30 ~ 13:30

석식 : 17:30 ~ 19:30

Fogist