

인하대 생활관 주간 식단표

구분	11월 06일 (월)	11월 07일 (화)	11월 08일 (수)	11월 09일 (목)	11월 10일 (금)	11월 11일 (토)	11월 12일 (일)
조식	한 식 치즈김치낙지죽 추가밥 쌀떡고기산적조림 툇두부무침 나박물김치 요구르트	일품식 길거리토스트 꼬치어묵탕 국물떡볶이 주시콜	한 식 (독)혼합살미역국 쌀밥 닭살매운장조림 연두부*양념장 유채된장무침 배추김치	일품식 날치알야채볶음밥 *계란후라이 두부장국 미트볼볶음 배추김치	한 식 (독)우렁된장찌개 쌀밥 달걀말이 알마늘절임 비름나물무침 깍두기/ 빼빼로	한 식 들깨닭주물럭 쌀밥 호박감자국 양배추찜 마늘종지무침 깍두기	라면정식 순두부열라면 추가밥 한입햇도그 배추김치
Kcal	791	926	596	630	648	634	484
시간라면	self 라면	self 라면	self 라면	self 라면	self 라면		
	라면/밥/김치	라면/밥/김치	라면/밥/김치	라면/밥/김치	라면/밥/김치		
	1088~1350	1088~1351	1088~1352	1088~1353	1088~1354		
Kcal	한 식	한 식	내맘대로 DAY	한 식	독배기 정식	일품식	일품식
중식A	(독)참치김치찌개 쌀밥 달걀찜 미니돈까스*칠리S 무조림 백김치	갈비맛고등어튀김 쌀밥 콩나물김치국 후랑크케찜볶음 파래김*양념장 갓김치	< 추천 선택 > 치킨난반 or 치즈함박 하야시라이스 우동국물 콩나물쫄면무침 오복지	(독)황태설렁탕 쌀밥 완자달걀볶음 매운어묵볶음 양배추부추생채 깍두기	독배기나물볶음밥 우거지된장국 레몬파채산적 배추김치 매실차 빼빼로	멸치칼국수 추가밥 갈비만두튀김 배추겉절이	참치야채비빔밥 미소국 초코파배기 배추김치
Kcal	888	657	870	870	745	631	765
중식B	양지쌀국수 추가밥 모듬춘권튀김 양파무초절이	돈육김치덮밥 유부미소국 고구마치즈스틱 단무지유자무침		나폴리탄파스타 옥수수스프 수제마늘빵 할라피뇨피클			
Kcal	911	705	829/849	830	745		
시간라면	self 라면	self 라면	self 라면	self 라면	self 라면		
	라면/밥/김치	라면/밥/김치	라면/밥/김치	라면/밥/김치	라면/밥/김치		
	1088~1350	1088~1351	1088~1352	1088~1353	1088~1354		
Kcal	일품식	일품식	한 식	일품식	한 식	일품식	한 식
석식	가츠동 우동국물 팍만두떡강정 배추김치	독배기짬뽕밥 오꼬노미야끼 연유꽃빵튀김 단무지양파무침	닭개장 쌀밥 건새우감자채전 파리멸치볶음 돌나물생채*초장 깍두기	장조림버터볶음밥 얼큰무채국 허니감자튀김 배추김치	깍두기청국장찌개 쌀밥 메추리알조림 건파래볶음 콩나물무침 배추김치/ 빼빼로	짜무라이스 달걀국 과일탕수육 배추김치	경상도식고기국 쌀밥 잡채어묵조림 미역줄기볶음 배추김치 제리뽕
Kcal	949	677	591	800	528	713	924
간편식	옛날식햄버거 오렌지쥬스	가라아게샐러드 매실음료	비건시저샐러드 두유	앙공버터사과샌드 포도쥬스	단백한끼샐러드 복숭아음료		
Kcal	586	210	364	476	267		

* 상시메뉴는 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

Fodist