

인하대 생활관 주간 식단표

구분	10월 16일 (월)	10월 17일 (화)	10월 18일 (수)	10월 19일 (목)	10월 20일 (금)	10월 21일 (토)	10월 22일 (일)
조식	한 식 소고기무국 쌀밥 옛날소시지전 파래김*양념장 양배추부추생채 배추김치	일품식 블루베리크림바게트*모닝빵 계란후라이*케첩 마카로니콘샐러드 시리얼 우유	한 식 달걀야채죽 추가밥 메추리알간장조림 오징어젓갈무무침 나박물김치	일품식 김밥볶음밥 맑은우동국 생선가스*타르타르S 양상추샐러드*오리엔탈D 단무지무침	한식 돈채피망볶음 쌀밥 복어채콩나물국 건파래볶음 연두부*양념장 배추김치	라면정식 수제참깨라면 추가밥 설탕쥬리스 배추김치	한식 오징어수제비볶음 쌀밥 감자호박국 매콤참치양배추볶음 콩조림 깍두기
	Kcal 842	553	523	996	703	773	745
중식A	중간고사 특식 ABCD <중간고사 특식> 스파이스닭다리치킨 & 로제파스타 브로콜리소프 삼색야채볶음밥 양념감자 무말랭이무침 배추김치 구슬아이스크림 잘풀어라!	한식 콩나물불고기 쌀밥 두부김치국 오븐감자채볶음 다시마쌈*초장 깍두기	떡볶기 선택식 떡볶기 선택식 VS 떡볶기 선택식 떡볶기 선택식	한 식 알마늘떡갈비구이 쌀밥 유부김치국 야채계란찜 도토리묵야채무침 깍두기	주찬 선택식 NEW <주찬 선택식> 연양식바삭불고기 or 훈제오리겨자무침 현미밥 얼갈이된장국 옥수수맛살전 양념깻잎지 배추김치	한식 백순대볶음 쌀밥 돈육된장찌개 불맛어묵채볶음 진미채야채무침 배추김치	일품식 강릉장칼국수 추가밥 손만두찜 고소한툇두부무침 배추김치
	Kcal 988	761	811	811	818	706	
중식B		일품식 지지고래물볶음밥 달걀대파국 미트볼볶음 배추김치	비엔나계첩볶음 콩가루팔쏀권 김가루숙주무침 깍두기	일품식 치킨마요덮밥 유부장국 실곤약야채무침 알마늘장아찌 배추김치			
Kcal	988	884	918 / 909	852	614 / 812		
석식	한 식 떡볶이 쌀밥 고등어구이 감자떡완자조림 깍두기 알새우침	일품식 꼬치우동 후리가게밥 너겟강정 단무지무침	일품식 마파두부덮밥 나가사키짬뽕국 해쉬브라운샐러드*사우전D 짜사이무침 배추김치	한식 코다리강정 쌀밥 얼큰순두부찌개 맛살유부냉채 오이지무침 배추김치	NEW 일품식 칼빔면*찜계란 사골파국 알감자버터구이 해초적채무침 배추김치	일품식 소고기야채볶음밥 근대된장국 짜장떡볶이 천사채후르츠샐러드 배추김치	한식 떡볶이 쌀밥 동그랑땡전 비빔당면 깍두기
	Kcal 910	995	921	841	561	976	916
간편식	망고아보카도샐러드 두유	갈릭핫도그 사이다	베이컨에그스프레드샐러드 사과주스	칠리푸실리샐러드 딸기우유	치킨콤샐러드 유산균음료		
Kcal	326	606	537	660	344		

* 상기메뉴는 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있습니다.

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

* 원산지 표시는 일일메뉴에 게시합니다.

Foodist