

인하대 생활관 주간 식단표

구분	10월 23일 (월)	10월 24일 (화)	10월 25일 (수)	10월 26일 (목)	10월 27일 (금)	10월 28일 (토)	10월 29일 (일)	
조식	<div>요정</div> <div>한 식</div> <div>마약달걀장 쌀밥 김치수제비국 타코야끼 돈나물생채 깍두기</div>	<div>일품식</div> <div>치킨스낙랩 크림스프 애플파이 우유</div>	<div>한 식</div> <div>고구마닭볶음 쌀밥 아욱된장국 도토리묵김가루무침 야채생채 배추김치</div>	<div>요정</div> <div>일품식</div> <div>멸치쌀국수 추가밥 피자왕춘권 양파무초절임 배추김치</div>	<div>한 식</div> <div>떡)쫄면순두부찌개 쌀밥 미니돈까스*소스 연근땅콩조림 꼬시래기초무침 배추김치</div>	<div>한 식</div> <div>고등어구이 쌀밥 김치연두부국 소세지야채볶음 구이김 깍두기</div>	<div>라면정식</div> <div>콩나물오징어짬뽕 추가밥 고구마치즈스틱 배추김치</div>	
	Kcal	614	860	625	886	801	885	813
	중식A	<div>한 식</div> <div>떡)해물떡배기 쌀밥 두부조림 목이버섯매콤볶음 참나물생채 배추김치</div>	<div>한 식</div> <div>파채숙주간장불고기 쌀밥 김치국 건파래볶음 야채겉절이 깍두기</div>	<div>내맘대로 DAY</div> <div>< 덮밥 소스 선택 > 마파두부(비건) or 부대볶음 쌀밥 부추달걀국 유자탕수육 튀김전빵 배추김치</div>	<div>한 식</div> <div>떡)감자탕 쌀밥 김치전 맛살야채무침 산고추양파절임 깍두기</div>	<div>Fooditaurant</div> <div><함박 정식> 타워함박 우동국물 야채볶음밥 콘샐러드 배추김치 요구르트</div>	<div>요정</div> <div>일품식</div> <div>짬뽕 추가밥 감자핫도그 단무지</div>	<div>한 식</div> <div>쇠고기콩나물밥 고추장찌개 완자조림 파래김*양념장 부추양파무침 배추김치</div>
		Kcal	566	683	1026		1369	618
		중식B	<div>일품식</div> <div>튀김어묵가락국수 후리가케밥 청파래오징어까스*타르S 겉절이</div>	<div>일품식</div> <div>치폴레치킨마요덮밥 우동국물 돼지바st버터를 오이피클</div>		<div>요정</div> <div>일품식</div> <div>불고기치즈버거 양념감자 콜라/사이다</div>		
Kcal	903		738	943/992	596	816		
석식	<div>일품식</div> <div>베이컨김치볶음밥 쫄갓어묵국 매콤떡볶이 순대찜 단무지</div>	<div>한 식</div> <div>델리햄구이 쌀밥 청국장찌개 진미채야채무침 열무쌈장나물 깍두기</div>	<div>일품식</div> <div>교자칼국수 추가밥 새우까스*칠리S 배추김치</div>	<div>일품식</div> <div>코코넛카레라이스 유부장국 갈비만두튀김 배추김치 요구르트</div>	<div>한 식</div> <div>블랙빈달걀볶음 쌀밥 얼큰콩나물국 불어묵강정 미역초무침 배추김치</div>	<div>일품식</div> <div>마늘쫄어묵볶음밥 *계란후라이 맑은무채국 간풍치킨볼 배추김치</div>	<div>일품식</div> <div>산채비빔밥 시금치된장국 두부너비아니구이 배추김치</div>	
	Kcal	832	628	1001	791	572	837	550
	간편식	<div>단호박에그샐러드 두유</div>	<div>대파베이컨크림치즈베이글 크림스프</div>	<div>핫페퍼앤갈릭치킨샐러드 요구르트</div>	<div>아보카도후무스샐러드 쥬시쿨</div>	<div>미트소스칠리핫도그 초코우유</div>		
		Kcal	229	518	222	190	583	

* 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

Foodist