

인하대 생활관 주간 식단표

구분	11월 27일 (월)	11월 28일 (화)	11월 29일 (수)	11월 30일 (목)	12월 01일 (금)	12월 02일 (토)	12월 03일 (일)	
조식	<div><div>요청</div><div><div>한 식</div><div><div>🐷독)돼지고기김치찌개</div><div>쌀밥</div><div>계란후라이*간장</div><div>부들어묵볶음</div><div>도시락김</div><div>갓김치</div></div></div></div>	<div><div>요청</div><div><div>한 식</div><div><div>🐱버섯소고기죽</div><div>추가밥</div><div>🐱동그랑땡불닭소스조림</div><div>오복채참깨무침</div><div>나박물김치</div></div></div></div>	<div><div>일품식</div><div><div>와플&모닝빵*생크림*잼</div><div>크루통야채스프</div><div>양념감자튀김/케찹</div><div>굴</div><div>블랙&믹스커피</div></div></div>	<div><div>일품식</div><div><div>산채나물비빔밥*돈육양념고추장</div><div>감자두부국</div><div>새우볼꼬치*칠리S</div><div>백김치</div></div></div>	<div><div>한 식</div><div><div>갈치무조림</div><div>쌀밥</div><div>🐱경상도식소고기국</div><div>🐱분홍소시지전*케찹</div><div>공심채나물볶음</div><div>배추김치</div></div></div>	<div><div>한 식</div><div><div>🐱사골우거지탕</div><div>쌀밥</div><div>생선까스*타르타르S</div><div>건파래볶음</div><div>마늘종락교무침</div><div>갓김치</div></div></div>	<div><div>라면정식</div><div><div>콩나물김치라면</div><div>추가밥</div><div>🐱설탕감자핫도그*케찹/머스타드</div><div>단무지</div></div></div>	
	Kcal	751	453	419	894	707	569	744
	식간 라면	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치		
		1088~1350	1088~1350	1088~1350	1088~1350	1088~1350		
중식A	<div><div>한 식</div><div><div>🐱안동찜닭*넙적당면</div><div>쌀밥</div><div>얼갈이된장국</div><div>🐱매콤마늘쫄면볶음</div><div>쌈다시마/초장</div><div>배추김치</div></div></div>	<div><div>요청</div><div><div>요청 메뉴모음</div><div><div>🐱미트소스스파게티</div><div>김가루밥</div><div>크루통스프</div><div>고르곤졸라또띠아피자</div><div>비트무피클</div></div></div></div>	<div><div>한 식</div><div><div>🐷독)돈개장</div><div>쌀밥</div><div>매콤오징어두부조림</div><div>연근조림</div><div>콩나물당면무침</div><div>배추김치</div></div></div>	<div><div>한 식</div><div><div>🐱제육떡볶음</div><div>쌀밥</div><div>유채된장국</div><div>🐱얼갈이시저샐러드</div><div>새송이버섯조림</div><div>배추김치</div></div></div>	<div><div>독배기 정식 DAY</div><div><div>🐱큰 독) 치킨까스김치나베</div><div>쌀밥</div><div>오븐수제계란빵</div><div>피클할라피노</div><div>따뜻한오곡차</div></div></div>	<div><div>한 식</div><div><div>🐱백순대야채볶음</div><div>쌀밥</div><div>순두부찌개</div><div>고추장멸치볶음</div><div>참치마카로니샐러드</div><div>깍두기</div></div></div>	<div><div>요청</div><div><div>일품식</div><div><div>🐱소보로비빔밥</div><div>들깨무채국</div><div>어묵꼬치튀김*케찹/머스타드</div><div>배추김치</div></div></div></div>	
	Kcal	728		727	724		950	801
	중식B	<div><div>일품식</div><div><div>🐱제주고기국수</div><div>추가밥</div><div>🐱꼬지없는소떡소떡</div><div>배추김치</div></div></div>		<div><div>일품식</div><div><div>🐱피자오믈렛 엮은</div><div>🐱소고기야채볶음밥</div><div>팽이유부장국</div><div>오징어링튀김*케찹</div><div>배추김치</div></div></div>	<div><div>일품식</div><div><div>비빔막국수</div><div>유채된장국</div><div>🐱고기메밀전병</div><div>백김치</div></div></div>			
		Kcal	945	1017	836	998	770	
식간 라면	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치			
	1088~1350	1088~1350	1088~1350	1088~1350	1088~1350			
석식	<div><div>NEW</div><div><div>일품식</div><div><div>🐱백종원부추비빔밥*강원장</div><div>미역국</div><div>김말이만두칠리강정</div><div>배추김치</div></div></div></div>	<div><div>한 식</div><div><div>🐱떡갈비구이*머쉬룸S</div><div>쌀밥</div><div>얼큰어묵국</div><div>고구마견과범벅</div><div>꼬시래기초장무침</div><div>깍두기</div></div></div>	<div><div>요청</div><div><div>일품식</div><div><div>🐱유니짜장덮밥</div><div>계란파국</div><div>🐱너겟튀바로우</div><div>단무지무침</div><div>요구르트</div></div></div></div>	<div><div>한 식</div><div><div>🐱독)닭곰탕*소면사리</div><div>쌀밥</div><div>🐱두부산적조림</div><div>땡초호박채전*초간장</div><div>깻잎지무침</div><div>배추김치</div></div></div>	<div><div>일품식</div><div><div>미나리오징어덮밥</div><div>가쓰오우동국물</div><div>🐱뿌링클치킨볼</div><div>배추김치</div></div></div>	<div><div>일품식</div><div><div>매콤훈제오리볶음밥</div><div>미역국</div><div>🐱고기야채고로케*케찹</div><div>깍두기</div></div></div>	<div><div>한 식</div><div><div>독)얼큰피홍합탕</div><div>쌀밥</div><div>계란말이*케찹</div><div>알감자매콤조림</div><div>백묵이겨자냉채</div><div>배추김치</div></div></div>	
	Kcal	973	983	962	906	769	698	726
	간편식	<div><div>🐱핫페퍼앤갈릭치킨샐러드</div><div>매실차</div></div>	<div><div>🐱페파로니핫도그</div><div>탄산음료</div></div>	<div><div>참치연근샐러드</div><div>딸기우유</div></div>	<div><div>NEW</div><div><div>돈까스샌드위치</div><div>비피더스</div></div></div>	<div><div>고구마무스샐러드</div><div>쥬시콜</div></div>		
		Kcal	355	628	362	413	397	

* 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

식간 라면 09:30 ~ 11:00
14:00 ~ 17:00

Fodist