

인하대 생활관 주간 식단표

구분	12월 04일 (월)	12월 05일 (화)	12월 06일 (수)	12월 07일 (목)	12월 08일 (금)	12월 09일 (토)	12월 10일 (일)
조식	한 식	일품식	한 식	일품식	한 식	한 식	라면정식
	오돈불고기 쌀밥 북어해장국 양배추찜 김구이 배추김치	훈제오리볶음밥 *계란후라이 콩나물국 핫고추고로케 배추김치	단호박죽 추가밥 김치메밀전병 매콤달걀조림 물김치	프렌치토스트 베이컨구이 그린샐러드 시리얼 우유	떡)차돌된장찌개 쌀밥 달걀찜 비엔나야채볶음 무생채 배추김치	조기구이 쌀밥 얼큰수제비국 건파래볶음 고추치무침 배추김치	어묵매운라면 추가밥 군만두*초간장 배추김치 제리쑈
Kcal	660	546	515	670	873	551	1235
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	기말고사 특식	한 식	Fooditaurant	한 식	분식 DAY	한 식	일품식
	〈요청 특식〉 삼겹살구이 잡곡밥 된장찌개 막국수야채무침 모듬쌈*쌈장 배추김치	떡)육개장 쌀밥 오징어김치전 미역줄기볶음 도라지오이무침 깍두기	〈메인 선택〉 토마토스파게티 or 크림스파게티 피쉬앤칩스 케요네샐러드	닭살바베큐소스조림 쌀밥 우거지된장국 우영견과조림 부추생채 배추김치	치즈라볶이 어묵국 순대찜*막장 모듬튀김 단무지 쥬시콜	경상도식소고기무국 쌀밥 산적조림 멸치볶음 다시마쌈*초장 배추김치	잔치국수 추가밥 떡갈비 삼색겨자무침 백김치
Kcal	814	805	733/732	782	912	844	992
중식B	일품식	한 식	일품식	한 식	일품식	일품식	한 식
	교자칼국수 추가밥 허니버터알감자 겉절이김치	강원장투두부밥 유부김치국 모듬장조림 갓김치	떡)참치김치찌개 쌀밥 맛동산치킨탕수육 마늘쫘볶음 파래무무침 깍두기	사골떡만두국 쌀밥 팽이두부조림 어묵볶음 무말랭이무침 배추김치	소보로비빔밥 열무된장국 새우가스*어니언S 백김치	순살돈까스 쌀밥 우동국물 비빔쫄면 토스트*잼 단무지	순두부찌개 쌀밥 소시지달걀전 감자조림 치커리사과생채 깍두기
Kcal	854	795	882	1056	976	895	765
간편식	칠리핫도그 초코우유	아보카도후무샐러드 참크래커	호놀룰루쉬림프샐러드 요구르트	삼색샌드위치 자두음료	나초샐사샐러드 사과음료		
	641	275	427	461	249		

* 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