



## 인하대 생활관 주간 식단표

구분	12월 25일 (월)	12월 26일 (화)	12월 27일 (수)	12월 28일 (목)	12월 29일 (금)	12월 30일 (토)	12월 31일 (일)
조식		일품식 브라운브레드*버터/잼 구운소시지*머스타드 바질파르팔레샐러드 시리얼 우유	한 식 닭살바베큐소스조림 쌀밥 유채된장국 잔멸치마늘종볶음 도시락김 배추김치	한 식 가자미구이*와사비장 쌀밥 순두부찌개 비엔나야채볶음 치커리생채무침 깍두기	일품식 치즈떡라면 추가밥 오징어야채핫바*머스타드 배추김치		
Kcal		618	644	914	953		
식간		라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치		
라면		1088~1350	1088~1350	1088~1350	1088~1350		
중식	일품식 통살치킨까스*데미소스 쌀밥 유부우동국물 허니감자튀김 무말랭이고춧잎무침 배추김치	한 식 떡볶이*감자탕 쌀밥 순대강정 미역레몬무침 배추김치	일품식 탄탄면 추가밥 고구마치즈스틱 배추김치	한 식 돈육김치볶음 쌀밥 열무된장국 온두부 시금치생채 깍두기	한 식 떡볶이*당면사리/다대기 쌀밥 물파래콘전 맛살케찹볶음 배추김치	한 식 오징어볶음*소면사리 쌀밥 감자고추장찌개 후르츠굴샐러드 모듬콩조림 배추김치	일품식 런천햄마요덮밥 무채국 설탕파배기 배추김치
Kcal	467	656	926	714	832	683	965
중식 간편식		크래미맛살마요샐러드 쥬시콜	대파베이컨크림치즈베이글 요구르트	한입떡갈비샐러드 오렌지쥬스	치킨콤샐러드 딸기우유		
Kcal		263	524	472	318		
식간		라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치	라면/ 쌀밥/ 김치		
라면		1088~1350	1088~1350	1088~1350	1088~1350		
석식	한식 돈육짜글이김치찌개 쌀밥 김가루*계란후라이 잡채어묵칠리조림 불향숙주볶음 깍두기	일품식 바지락칼국수 추가밥*양념고추장 김치메밀전병 얼갈이겉절이	일품식 지지고해물볶음밥 들깨미역국 콘치즈 백김치 돼지바모닝빵	일품식 샤브샤브얼큰만두국 쌀밥 오징어볼치킨강정 해초적채샐러드 깍두기	일품식 짜장면한그릇 짬뽕국 추가밥 너겟간pong 단무지	일품식 쫄면 맑은어묵국 국물떡볶이 비트무초절이	한 식 우거지사골해장국 쌀밥 두부너비아니조림 비빔야채만두 알마늘장아찌 배추김치
Kcal	909	529	597	827	957	273	600

\* 상기에뉴는 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있습니다.

\* 원산지 표시는 일일메뉴에 게시합니다

평일 조식 07:30 ~ 09:00

중식 11:30 ~ 13:30

석식 17:30 ~ 19:30

라면 09:30 ~ 11:00 / 14:00 ~ 17:00

주말/공휴일 조식 미운영

중식 10:00 ~ 13:30

석식 17:30 ~ 19:30

Fodist