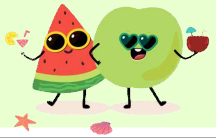
사이언스빌리지 SCIENCE VILLAGE

8월 4주 주간식단표

점장 : 윤승덕 | 조리장 : 오상민
풀무원푸드앤컬처 사이언스빌리지대전점
(042-348-3097)



	8/25(월)	8/26(화)	8/27(수)	8/28(목)	8/29(금)	8/30(토)	8/31(일)
조식	**장터국밥**	**녹두영양닭죽**	**오징어굴소스볶음**	**수제햄에그샌드위치**	**명란감자찌개**	**새우아욱된장죽**	**돈안심장조림**
	참치두부간장조림	토마토계란볶음	들깨순두부찌개	양송이크림수프	게맛살채소계란찜	단호박떡갈비조림	들깨미역국
	호두멸치볶음	오징어젓무말랭이무침	연근땅콩조림	아몬드그레놀라	소고기그린빈스볶음	풀무원검은콩생나또	느타리버섯피망볶음
	생청경채무침	동치미	다시마쌈&초고추장	흰우유	콩나물무침	동치미	열무나물무침
	석박지	그릭요거트(블루베리)	깍두기		깍두기	떠먹는액티비아(복숭아)	알타리김치
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	오렌지 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피	잡곡밥 그린샐러드&드레싱 원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 누룽지/원두커피
열량 /단백질	857/46	750/38	807/39	793/34	818/52	894/40	686/45
중식	**돈삼겹캠핑구이**	**설마간장비빔국수**	**쩜채소비빔밥&비빔고추장**	**갈치무조림**	**취나물렌틸콩밥&양념장**	**고등어오븐구이**	**주꾸미 우삼겹볶음**
	시금치된장국	**설마고추장비빔국수**	미소시루	도토리묵냉국	알타리청국장찌개	청양콩나물국	콩가루배추된장국
	이색양배추쌈&쌈장	사골파국	수제통영꿀빵	모듬채소찜&참깨쯔유소스	들깨메밀전병	우엉어묵볶음	아몬드건파래볶음
	콩나물파채무침	표고한식교자만두찜&초간장	오이지무침	감자채당근볶음	조랭이떡궁중떡볶이	도라지부추무침	모듬묵&양념장
	알타리김치	크레커감자샐러드	열무겉절이	포기김치	얼갈이겉절이	알타리김치	깍두기
		칼국수김치					
추가 코너	백미밥/현미밥/루피니빈기장밥 양상추샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/서리태잡곡밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피
열량 /단백질	1158/45	1053/44	1055/30	765/36	1056/34	799/37	955/46
석식	**코다리시래기조림**	**맑은육개장&당면사리**	**오븐바베큐폭립**	**소고기청경채볶음**	**가자미양념찜**	**돈목살김치찜**	**황태떡국**
	소고기탕국	언양식불고기&깻잎파채	&구운채소, 후리가케밥	두부유채된장국	물만두국	근대된장국	순대찜&양념소금
	구운파래김&양념장	미니새송이곤약조림	브로콜리크림수프	팽이버섯미역줄기볶음	애호박새우젓볶음	가지양파볶음	알감자간장조림
	오이부추무침	된장고추지무침	허니버터고구마	알배기배추양념찜	적양파오이고추무침	유부숙주겨자채무침	미나리무생채무침
	포기김치	깍두기	들기름깻잎파스타	알타리김치	칼국수김치	깍두기	포기김치
			수제모듬피클				
			포기김치				
추가 코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	적근대양상추샐러드&드레싱 시원한허브자몽에이드	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	백미밥/현미밥/병아리콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉
열량 /단백질	632/35	943/38	1238/50	774/46	783/45	629/34	922/33

*65세 이상 하루 권장 열량 섭취량 : 남(2000kcal), 여(1600kcal) / 단백질 섭취량 : 남(60g), 여(50g) *출처 : 한국영양학회 2020 한국인 영양소 섭취기준(KDRIs)
*상기식단은 식당사정에 의해 변경될 수 있습니다. 원산지표시 및 영양성분은 일일메뉴판과 일괄표시를 확인하시기 바랍니다.

Pulmuone
풀무원푸드앤컬처