사이언스빌리지 SCIENCE VILLAGE 5월 2주 주간식단표

점장 : 윤승덕 | 조리장 : 오상민

풀무원푸드앤컬처 사이언스빌리지대전점

(042-348-3097)

	5/12(월)	5/13(화)	5/14(수)	5/15(목)	5/16(금)	5/17(토)	5/18(일)
조식	**사골우거지탕** 돈육두부두루치기 팽이버섯미역줄기볶음 풋고추쌈장무침 석박지	**홍합살봄나물된장죽** 꽈리고추계란장조림 풀무원대파간장나또 단호박나박물김치 떠먹는액티비아(딸기)	**돈사태장조림** 콩가루배추된장국 아몬드건파래볶음 머위나물무침 열무김치	**수제불고기핫도그** 야채크림수프 찐계란 고칼슘두유	**계란순두부찌개** 오징어굴소스볶음 잔멸치깻잎순조림 비름나물무침 깍두기	**팥죽*견과토핑** 병아리콩메추리알장조림 깐마늘짱아찌무침 단호박나박물김치 떠먹는액티비아(플레인)	**우렁된장찌개** 명란젓계란찜 가지양파볶음 오징어젓무말랭이무침 열무김치
추가코너	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 숭늉/원두커피
열량/단백질	799/32	704/31	753/43	863/45	709/37	969/36	653/34
중식	**취나물렌틸콩귀리현미밥** **청국장찌개** 들깨메밀전병 숯불베지숙주볶음 사과치커리무침 포기김치	**온도토리묵국** **냉도토리묵국** 임연수구이 그린빈소고기볶음 도라지부추무침 열무김치	**소고기유니자장면** 채소짬뽕국 중국식물만두 꼬들유자단무지채무침 포기김치 요구르트	**주꾸미돈육고추장볶음** 오이냉국 모듬쌈채소&쌈장 콩나물깻잎무침 열무김치	**소고기카레라이스** **&왕새우튀김토핑** 유부우동국 크렌베리고구마샐러드 파프리카해초무침 포기김치	**대구살콩나물찜** 들깨미역국 느타리표고버섯볶음 두부브로콜리무침 포기김치	**미나리곰탕&당면사리** 언양식불고기전&파채토핑 감자채피망볶음 햇마늘쫑양념무침 깍두기
추가코너	백미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/강황밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/서리태밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 숭늉/원두커피
열량/단백질	1015/51	865/42	1085/35	613/36	893/30	1198/55	931/42
석식	**코다리시래기간장조림** 맑은콩나물국 어린잎연두부바질샐러드 오이쑥갓무침 알타리김치	**돈육짜글이찌개** 해물완자전 연근콩조림 모듬채소&초장 깍두기	**꼬막미나리솥밥&부추양념장** 근대된장국 수제녹두빈대떡 해파리겨자냉채 알타리김치 아이스홍시	**순살고등어데리야끼구이** 감자양파국 애호박새우젓볶음 실곤약채소고추장무침 포기김치	**오븐에구운닭고기두부강정** 유채된장국 우엉어묵채소볶음 미나리숙주무침 알타리김치	**버섯소불고기** 유부김치국 알감자고추장조림 취나물무침 깍두기	**가자미양념찜** 오징어무국 콩가루시래기된장지짐 생청경채유자소스무침 포기김치
추가코너	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	현미밥/잡곡밥 토마토그린샐러드&드레싱 따뜻한숭늉	백미밥/현미밥/병아리콩밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉	백미밥/현미밥/잡곡밥 그린샐러드&드레싱 따뜻한 숭늉
열량/단백질	635/38	946/52	1052/38	651/33	906/36	747/42	857/43

*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