2026년 3월 3주 급식식단표

	월 3/16	화 3/17	수 3/18	목 3/19	금 3/20	토 3/21	일 3/22
사랑 주는 조식	현미밥	귀리밥	차조밥	옥수수밥	혼합잡곡밥		
	쇠고기샤브샤브국	쇠고기무국	곰탕*소면	콩가루배추국	쇠고기당면국		
	너비아니구이*파채	연어살구이	스팸두부구이	꽈리한우장조림	동그랑땡전*케찹		
	연근조림	메추리알곤약조림	브로콜리건새우볶음	진미채볶음	데친두부		
	짜요짜요	참나물무침	유채나물	짜요짜요	부각(연근&감자)		
	깍두기	포기김치	백김치	깍두기	김치볶음		
	크림스프/흰죽	게살야채죽/흰죽	누룽지	야채스프/흰죽	순두부계란죽/흰죽		
	비스켓*딸기잼	미니바닐라크라운파이	모닝빵*블루베리잼	미니와플*메이플시럽	식빵*카야잼		
	오레오오즈	코코볼	첵스초코	다크초코	후르트링		
	콘후레이크/아몬드후레이크	콘후레이크/아몬드후레이크	콘후레이크/아몬드후레이크	콘후레이크/아몬드후레이크	콘후레이크/아몬드후레이크		
	우유	우유	우유	우유	우유		
	사과	키위	포도	귤	바나나		
행복 주는 중식	들기름마제덮밥	찹쌀밥	국없는날 쭈꾸미쫄면	흑미밥	해산물로제파스타		
	유부국	마라탕	추가밥	한우된장찌개	미소국		
	돼지목살꼬치	치즈통통콘피자만두	수제함박스테이크*소스	스트링치즈계란말이	크림치킨스테이크		
	베이컨감자볶음	꿔바로우*소스	계란찜	국물떡볶이*삶은계란	회오리감자		
	시오콘부양배추무침	만다린샐러드*요거트D	망고양상추샐러드*망고D	건파래볶음	시저샐러드*시저D		
	포기김치	깍두기	포기김치	포기김치	오이피클/깍두기		
	단팥죽/흰죽	미역죽/흰죽	오징어김치죽/흰죽	참치야채죽/흰죽	옥수수스프/흰죽		
	천혜향	딸기	한라봉아이스티	포도	파인애플		
	망고요구르트	*	두바이 미니크루아상	요치케	감태명란마늘바게트		
기쁨 주는 석식	혼합잡곡밥	쇠고기간장계란밥	납작보리밥	기장밥	옛날도시락*참기름*김가루		
	봄동된장국	콩나물김치국	부대찌개*라면사리	바지락순두부찌개	어묵국		
	제육김치볶음	슈프림닭강정	순대야채볶음	돼지고기보쌈	고구마돈까스		
	스테이크볼꼬치	크랜베리멸치볶음	길거리토스트	메밀면무침	콘소메새우칩		
	두부달걀부침*양념장	루꼴라샐러드*키위D	콩나물무침	상추*무쌈*쌈장	푸딩양상추샐러드*딸기D		
	백김치	포기김치	깍두기	포기김치	깍두기		
	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		
	모듬쌈*쌈장	파인애플	귤	방울토마토	우리쌀크림파이		
	바나나	*	골라먹는우유	블루베리요거트	프루티 패션후르츠		

* 춘분(3월20일) : 낮과 밤의 길이가 같고 추위와 더위가 같다(쑥,쭈꾸미,달래,바지락,냉이,취나물,더덕,우엉)

*** 위 상단의 메뉴표 및 원산지는 식재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다 ^^***

*** 칼로리 표시는 학교 홈페이지 급식게시판에 게시됩니다.**

*** 특정 식품에 알러지(Allergy)가 있는 분들께서는 메뉴표를 보시고 급식 사무실로 문의하여 주시기 바랍니다.**

GAFL 경기외국어고등학교