

제 2024-35호		호남고등학교 가정통신					
2024.4.25.							
【2024년 5월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시】							
			2024.05.01.	2024.05.02.	2024.05.03.	2024.05.04.	
조식			친환경쌀밥 도라에몽앙기빵(1.2.5.6) 한우무국(5.6.16) 육은지닭볶음탕(9.15) 임금님너비아니(1.2.5.6.10.12.15.16) 단무지무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 966.5/42.4/97.8/3.1	친환경쌀밥 한우조랭이떡국(1.16) 스틱누룽지탕수육(1.5.6.13) 배추김치(9) 인절미토스트(2.5.6) 조각오렌지 오레오오즈&우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,680.2/50.1/541.2/5.4			
			마라제육덮밥(1.5.6.10.13.15.16) 맑은콩나물국(5) 궁채장아찌 오리지널핫도그&소스(1.2.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 432.1/32.3/163.0/3.0	청양풍잡채덮밥(5.6.10.13.18) 달걀파국(1) 단무지 튀김만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 자장소스(5.6.10.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.6/26.7/167.8/6.0			
중식			전복술밥&부추양념장(2.18) 미소된장국(5.6) 치즈롤까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 도시락김 배추김치(9) 공신헤น 모듬음료 에너지/단백질/칼슘/철 635.8/30.5/140.1/4.0				
석식							
	2024.05.06.	2024.05.07	2024.05.08	2024.05.09.	2024.05.10	2024.05.11.	
조식		게살볶음밥(1.5.6.8.13) 유부장국(5.6) 배추김치(9) 시리얼요거트(2) 치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 친환경꿀도마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.7/30.0/554.8/4.5	친환경쌀밥 한우무국(5.6.16) 제육불고기(5.6.10.13) 공룡치킨너겟&소스(1.2.5.6.12.13.15) 임실치즈핫도그&소스(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 비츠비(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,143.8/57.2/197.6/5.6	친환경쌀밥 감자수제비국(5.6) 하트연어치즈까스&소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 청포도알 대파크림치즈파이(청아)(1.2.5.6) 크렌베리그라놀라시리얼&우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.0/29.5/337.3/5.0	친환경쌀밥 맑은콩나물국(5) 한우버섯불고기(5.6.16) * 진뽕구이&소스(제)(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 임실요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.4/40.3/198.5/3.5	친환경쌀밥 간새우미역국(9) 날치알볶음콘크림등심롤가츠&소스(1.2.5.6.10.16) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 망고&포도컴파운드 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.9/30.0/203.7/2.8	
		대체공휴일	친환경잡곡밥 돈육김치찌개(5.9.10) 한방돈갈비찜(5.6.10.13.18) 오이양파무침 오징어통탕수(2.5.6.17) * 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,041.7/46.5/162.0/7.2	미트볼카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) * 맑은콩나물국(5) 고등어양념조림(5.6.7.13) 고구마순나물무침 단무지무침 고구마포크오븐가츠&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.5/31.0/198.4/3.2	친환경잡곡밥 열무된장국(5.6) 매운닭볶음(5.6.13.15) 시금치고추장무침(5.6) 콘치즈반달불고기(1.2.5.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.7/51.6/142.3/5.3	친환경잡곡밥 북어미역국(5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 풀먼채소무침(5.6.13) 광장고기완자전&파채무침(1.2.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.6/24.2/77.4/1.4	
중식		달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 누룽지자튀김(5.6.12) 배추김치(9) 브리오슈정통수제버거(1.2.5.6.8.12.13) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 오라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,006.5/42.0/212.2/1.8	중화볶음짬뽕밥(5.6.10.13.18) 순두부게살스프(1.5.6.8) 수제장각구이&머스터드(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 수제말기라떼(2) 스틱단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,098.5/75.9/305.5/3.7	친환경쌀밥(작은밥) 비빔밀면(5.6) 초당옥수수핫도그&소스(2.5.6.10.12.15.16) 통영장어탕수(5.6) 배추김치(9) 비타민주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 992.7/36.0/113.7/2.0	친환경쌀밥 수제비순두부찌개(5.6.9.10) 두부양념조림(5.6) 닭간장구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 쿠키맨초코슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.6/43.8/131.2/3.9		
석식							
	2024.05.13.	2024.05.14.	2024.05.15.	2024.05.16.	2024.05.17.	2024.05.18	
조식	친환경쌀밥 북어채달걀국(1) 메추리알돈육장조림(1.10.13) 마늘햄전/케s(1.2.5.6.10.12.15.16)	친환경쌀밥 영양닭죽(15) 배추김치(9) 불고기브리또(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 시리얼요거트(2)	친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 파리고추말갈장조림(1.13) 갈치카레구이(5) 배추김치(9)	친환경쌀밥 한우떡국(1.16) 크리스피돈육강정(2.5.6.10.13) 배추김치(9) 생크림도넛(1.2.5.6)	친환경쌀밥 들깨시래기된장국(5.6) 직화오리불고기(5) 갈치카레구이(5) 배추김치(9) 수제요거트(2.5.6)	친환경쌀밥 두부달걀국(1.5) 참치마요&김구이(1.5.16.18) 청파래오징어까스/타s(1.5.6.13.17.18)	

	배추김치(9) 닥터유에너지바(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.2/37.4/86.2/4.4	친환경조각사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.1/24.1/307.7/0.9	누텔라코코넛토스트(2.5.6) 임실포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.3/33.9/206.9/3.0	조각파인애플 초코칩스&우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,372.3/32.2/440.2/9.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 1,083.2/40.9/170.2/4.0	배추김치(9) 포켓팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.0/22.1/52.4/1.7
중식	친환경잡곡밥 맑은콩나물국(5) 얼갈이쌈장무침(5.6) 중화식잡채(1.5.6.10.13.18) 돈등뼈김치찌개(5.9.10.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.3/36.7/180.8/4.1	친환경잡곡밥 통큰한끼만두(1.5.6.10.16.18) 메밀순나물무침(3) 아말떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 자장불고기(5.6.10.13.16) 가자미래구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 콜피스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,372.7/63.9/185.0/5.9	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 유부장국(5.6) 맑은우동국물(1.2.5.6.7.9.13.18) 회오리감자(2.5.6) 배추김치(9) 모듬음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,096.3/27.8/150.3/2.6	친환경잡곡밥 건새우아욱국(5.6.9) 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 오이새콤무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.5/52.3/162.0/4.6	친환경잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 도토리묵상추무침(5.6.13) 파채불고기(10.13) 타코야끼(1.5.6.9.10.13) 배추김치(9) 유산균워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,246.1/51.4/153.9/4.0	
석식	친환경쌀밥 가리비미역국(5.6.18) 술볼숭대곰볶음(2.5.6.9.10.13.16) 포슬포슬감자크로켓&소스(5.12) 간장깻잎장아찌(친)(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.0/17.4/134.2/5.6	맑은콩나물국(5) 베이컨김치볶음밥(1.2.5.9.10.13) 남해마늘간풍육(1.5.6.10.12.13.15.16) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 워터젤리(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/26.7/84.3/2.0	소시지카레볶음밥(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 유부장국(5.6) 양념꼬치어묵(1.5.6.13) * 왕새우튀김&타르스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 뽕떡철판과일젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/23.1/178.5/1.9	달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 단무지 양지쌀국수(16) 양배추새우롤&소스(제)(5.6.9.12.13) 배추김치(9) 애플망고라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.3/44.6/313.7/5.0	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 수제두부까스&소스(1.2.5.6.12.13.18) 연양식불고기&양파채(1.2.5.6.10.13.15.16) * 배추김치(9) 플리도(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.9/34.2/186.0/4.1	
	2024.05.20.	2024.05.21.	2024.05.22.	2024.05.23.	2024.05.24.	2024.05.25
조식	친환경쌀밥 나가사끼수제비(5.6.9.13.17.18) 피카추돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부담은찰도그롤(2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 고단백에너지바(폴)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,124.1/25.9/139.6/2.4	한우채소볶음밥(5.6.13.16.18) 친환경쌀밥(작은밥) 배추김치(9) 시리얼요거트(2) 친환경꿀토마토(12) 시그니처익스트림콘크리트피자(오)(1.2.5.6.10.12.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,174.7/49.2/468.2/3.8	친환경쌀밥 매콤콩나물국(5) 새송이매추리알장조림(1.13) 한우버섯불고기(5.6.16) 배추김치(9) 파스키에팜오쇼콜라(1.2.5.6) 임실포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/39.3/221.0/4.8	친환경쌀밥 한우무국(5.6.16) 포테이토대구까스&소스(1.5.13) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) 바나나 아몬드후레이크&우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.0/30.2/292.4/4.0	친환경쌀밥 어묵꽃게탕(1.5.6.8) 치킨칙화스테이크(1.2.5.12.15) 바사삭나초치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 임실요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.3/49.8/527.4/2.3	
중식	친환경잡곡밥 시금치된장국(5.6) 깻잎고추장불고기(5.6.10.13) 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 간장깻잎장아찌(친)(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.1/43.1/208.2/3.2	친환경잡곡밥 들깨미역국 삼치양념조림(5.6.7.13) 봉추찜닭(5.6.10.12.13.15.16) 취나물무침 상추겉절이(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,024.7/57.5/189.2/4.8	베이컨굴소스볶음밥(1.5.6.10.13.18) 달걀파국(1) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과열대과일주스 포켓팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.8/19.0/109.1/4.4	미소된장국(5.6) 콩나물무침(5) 스팸김치덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 뽕링소떡(6) 달걀후라이(1.5) 열무김치(9) 뽕따(소다)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.7/27.5/272.1/3.7	친환경쌀밥(작은밥) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 콜파에이드(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 리코타치즈샐러드(2.5.6.12) 크림스프(2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,226.2/34.5/138.6/3.5	
석식	친환경쌀밥 맛살달걀찜(1) 단무지 마라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 모듬튀김(1.5.6.10.15.16.17) 배추김치(9) 콜피스(13)* * 에너지/단백질/칼슘/철 1,296.7/42.6/188.1/22.6	친환경쌀밥 순두부찌개(5.10) 보쌈(10) 메밀막국수(3.5.6.13) 배추김치(9) 대파크림치즈베이글(1.2.5.6.10) 상추&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,177.7/70.6/267.4/7.2	친환경쌀밥 설렁탕&사리(1.5.6.16) 비비고통새우만두(1.5.6.9) 배추김치(9) 그랜드아쿠르트(2) 설빙주역의과배기(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.4/28.1/107.8/2.1	콩나물국밥(5.9.17) 진미채조림(5.6.13.17) 메밀전병(2.3.5.6.16.18) 새우너겟치즈&소스(1.2.5.6.9.12) 도시락김(광천) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/41.6/146.2/3.2		
	2024.05.27.	2024.05.28.	2024.05.29.	2024.05.30.	2024.05.31	
조식	친환경쌀밥 감자물만두(1.5.6.10.16.18) 오곡간소새우(1.5.6.9.12.13) 닭오브구이(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 허니버터프리미엄너츠 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,271.9/58.1/160.5/3.9	친환경쌀밥(작은밥) 한우채소죽(16) 배추김치(9) 시리얼요거트(2) 조각파인애플 햄치즈브리토(1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.6/15.3/206.0/5.1	친환경쌀밥 김치콩나물국(5.9) 직화오리불고기(5) 베이컨스프램블레그(1.9.10) 배추김치(9) 듀얼겉파이(1.2.5.6) 임실포션치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.0/35.8/191.0/4.1	친환경쌀밥 한우조랭이떡국(1.16) 누룽지탕수육(1.5.6.10) 배추김치(9) 인절미토스트(1.2.5.6) 조각오렌지 오레오오즈&우유(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,649.8/36.6/467.3/10.7	친환경쌀밥 순두부찌개(5.10) 돈육버섯장조림(5.6.10.13) 갈치카레구이(5) 배추김치(9) 수제요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.1/40.7/64.2/2.0	
중식	친환경잡곡밥 한우미역국(5.6.16) 도라지오이무침(5.6) 제육불고기(5.6.10.13) 임실치즈함박&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥 상선짬뽕국(6.9.13.17.18) 비빔나물무침 미역줄기볶음 비엔나첼리소스조림(2.5.6.10.12.13.15.16)	지코바치밥(2.5.6.13.15.18) 얼갈이된장국(5.6) 삼치간장조림(5.6.7.13) * 허니링레고순살치킨(1.2.5.6.12.15)	친환경잡곡밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 한방돈갈비찜(5.6.10.13.18) * 느타리버섯볶음 한입바삭오징어튀김(1.	친환경잡곡밥 바움쿰렌(1.2.5.6) 건새우아욱국(5.6.9) 두부달걀구이/양념장(1.5.6) 스노우어니언치킨(1.2.5.6.15)	

	<p>★ 에너지/단백질/칼슘/철 880.9/49.1/103.9/3.8</p>	<p>북경식깨바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) ★ 에너지/단백질/칼슘/철 1,094.6/47.5/204.1/14.5</p>	<p>배추김치(9) 감말랭이샐러드(1.2.5.6.12) 친환경포도음료 ★ 에너지/단백질/칼슘/철 1,341.8/70.6/255.9/4.3</p>	<p>2.5.6.12.13.17) 열무김치(9) ★ 에너지/단백질/칼슘/철 932.5/39.6/123.9/2.6</p>	<p>간장깻잎장아찌(5.6) 배추김치(9) ★ 에너지/단백질/칼슘/철 995.1/36.2/217.0/3.5</p>	
석식	<p>친환경쌀밥(작은밥) 잔치국수(1.5.6) 새우통통멘보샤(5.6.9.12.13) 배추김치(9) 망고푸딩 열대과일샐러드(1.2.5.6) ★ 에너지/단백질/칼슘/철 753.6/37.3/116.0/2.7</p>	<p>친환경쌀밥 치폴레감자튀김(2.5.6) 배추김치(9) 빙그레우유(2) 수제맥물싸이버거(1.2.5.6.12.15) 황도그린샐러드(1.2.5.6.11.12.13) ★ 에너지/단백질/칼슘/철 1,392.1/41.2/504.3/4.0</p>	<p>친환경쌀밥 달걀파국(1) 꼬막비빔국수(5.6.13.18) 콘치즈말달불고기(1.2.5.13.16) 배추김치(9) 사과당근주스 ★ 에너지/단백질/칼슘/철 696.8/23.7/70.6/3.2</p>	<p>엄마손순대국밥(5.10.16) 부추우침 한입아삭김치전(1.5.6) 피카추돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 요거트푸딩 ★ 에너지/단백질/칼슘/철 1,208.9/26.6/148.7/6.4</p>	<p>친환경쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 경양식돈가스(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 비쵸비(1.2.5.6) 꽃맛샐러드(1.2.5.6.8.12.18) ★ 에너지/단백질/칼슘/철 1,067.1/25.0/221.9/2.9</p>	

- ★ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳㉠ 등의 **알레르기 유발식품**을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	육류	닭고기, 오리고기	계란	육가공품	쌀, 잡곡	배추김치	고등어,삼치,오징어,조기,꽃게,아귀 등	명태,갈치,낙지, 갈치,다랑어,주꾸미 등	콩	두부
원산지	돼지고기,한우:국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 친환경	배추:국내산 고춧가루:국내산	국내산 오징어까스:페루산 전미채:페루산	명태:러시아산 갈치:세네갈산 주꾸미,낙지:베트남산 다랑어:청치/원양산 가다랑어/인도네시아	국내산	국내산 친환경

- ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.
- ★ 식재료는 국내산을 원칙으로 하며 수급이 불가능하거나 단가가 맞지 않을 경우 수입산을 사용하고 있습니다.

호남고등학교장