

제 2024-65호		호남고등학교 가정통신				
2024.08.05.		【2024년 8월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시】				
	24.8.12	24.8.13	24.8.14	24.8.15	24.8.16	24.8.17
조식	친환경쌀밥 죽어미역국(5.6) 진편구이&소스(제)(1.2 .5.6.10.12.15.16) 오곡치즈감자롤까스&소 스(1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 배추김치(9) 모듬간식(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 923.7/31.9/191.7/3.2	친환경쌀밥(작은밥) 한우채소볶음밥(5.6.13 .16.18) 유부된장국(5.6) 배추김치(9) 조각파인애플 요거트(덴)(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철 881.9/34.1/145.5/3.2	친환경쌀밥 나기사기수제비(2.5.6. 10.16.18) 매콤칠리텐더&머스터드 s(1.5.6.13.15) 수제떡갈비(1.2.5.6.10 .15.16.18) 배추김치(9) 파스키에파망쇼콜라(1. 2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 990.3/40.4/145.4/2.1	친환경쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 파리고추달걀장조림(1. 13) 배추김치(9) 친환경조각메론 햄치즈브리토(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/ 철 623.5/23.6/147.2/6.6	친환경쌀밥 건새우미역국(9) 간장찜닭(5.6.13.15.16 .18) 베이컨스크램블에그(1. 9.10) 배추김치(9) 수제요거트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,249.6/61.3/273.9/8. 1	친환경쌀밥 들깨시래기된장국(5.6) 사과소스인미트볼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 자장불고기(5.6.10.13. 16) 배추김치(9) 망그레우유(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,004.5/51.9/380.2/3. 4
중식	친환경잡곡밥 돈육김치찌개(5.9.10) 도라지오이무침(5.6) 한식잡채(5.6.10 .13.18) 수제장각구이&머스터드 (1.5.6.13.15) 배추김치(9) 장수사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,033.9/54.7/144.3/4. 4	친환경잡곡밥 김치콩나물국(5.9) 매실고들빼오이자무침 쫄 면채소무침(5.6. 13) 허니고구마치즈돈까스& 소스(1.5.6.10.12.13.1 8) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5. 6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 956.9/24.9/215.9/2.9	토네이도소시지카레라 이스(2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 바움쿰헨(1.2.5.6) 달걀파국(1) 대포크커렛&소스(5 .6.10.12) 가자미카레구이(2.5.6. 12.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 850.5/37.8/109.4/2.5	친환경쌀밥(작은밥) 유니자장우동(썩)(2.5. 6.10.13)달걀과국(1) 남해마늘관동육(1.5.6. 10.12.13.15.16) 배추김치(9) 피크닉(13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 969.6/33.1/110.9/2.8	친환경잡곡밥 애호박두부된장국(5.6) 매운불어묵조림(1.5.6) 한방돈갈비찜(5. 6.10.13.18) 두부달걀구이/양념장(1 .5.6) 배추김치(9) 말랑꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,010.5/45.8/167.5/4. 6	
석식	오리훈제볶음밥(1.5.6. 13.18) 맑은우동국물(1.2.5.6. 7.9.13.18) 치즈미트볼스튜(1.2.5. 6.10.12.13.15.16) 맥앤치즈럭키버킷(1.2. 5.6.10.12.16) 배추김치(9) 모듬간식(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,352.3/40.8/211.3/3. 8	친환경쌀밥 닭곰탕(15) 간장불어묵조림(1.5.6) 순대곰탕채소볶음(2.5. 6.10.13.16) 자장불고기(5.6.10.13. 16) 배추김치(9) 그랜드야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,105.0/59.3/175.8/5. 5	친환경쌀밥 얼갈이된장국(5.6) 숯불매운불고기(1.5. 6.12) 수제두부까스&소스(1.2 .5.6.12.13.18) 배추김치(9) 블루베리와플(1.2.5.6. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,790.8/43.9/199.6/4. 7	치킨마요덮밥(1.5.6.13 .15) 꼬치어묵우동(1.2.5.6. 7.9.13.18) 맑은우동국물(1.2.5.6. 7.9.13.18) 배추김치(9) 뽕따칠과일젤리 오라떼 *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,259.5/36.6/157.3/3. 3	친환경쌀밥 순두부찌개(5.10) 오삼불고기(5.10.17) 스팸감자버터구이(1.2. 5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 야채치즈고로케&소스(2 .5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,232.3/43.1/67.6/3.2	
	24.8.19	24.8.20	24.8.21	24.8.22	24.8.23	24.8.24
조식	친환경쌀밥 굴림만두국(1.5.6.10.1 6.18) 스틱떡갈비조림(5.6.10 .13.15.16.18) 파래자반볶음(13) 숯불맛오리불고기(1.5. 6.12) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,277.3/42.6/112.3/5. 6	친환경쌀밥(작은밥) 영양닭죽(15) 배추김치(9) 햄치즈브리토(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18) 따먹는요구르트(2) 파나나 *에너지/단백질/칼슘/철 565.0/20.0/186.4/5.1	친환경쌀밥 브리우쉬트레세토스트(1.2.6.13) 한우사골국&소면(1.5.6 .16) 공통치킨너겟&소스(1.2 .5.6.12.13.15) 배추김치(9) 임실스트링치즈(2) *에너지/단백질/칼슘/철 939.0/38.0/140.1/2.8	친환경쌀밥 한우조랭이떡국(1.16) 배추김치(9) 치즈크러스트피자(1.2. 5.6.10.12.13.15.16)친 환경콜로마토(12) 크레베그리네올라시리 얼&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,036.6/33.9/489.7/5. 8	친환경쌀밥 순두부찌개(5.10) 청경채제육불고기(5.10) 크리스피돈육강정(2.5. 6.10.13)배추김치(9) 수제요거트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,024.9/47.5/69.4/8.0	친환경쌀밥 호박고추장찌개(5.6) 매추리알돈육장조림(1. 10.13) 가자미카레구이(2.5.6. 12.13.16.18) 배추김치(9) 요거트푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 611.8/38.2/180.5/3.4
중식	친환경잡곡밥 맑은콩나물국(5) 삼치조림(5.6.13) 마라찜닭(5.13.15) 얼갈이쌈정우침(5.6) 바질크림떡볶이(2.5.6. 10.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,120.6/63.8/796.2/30 .4	친환경잡곡밥 종합어묵국(1.5.6) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 돈등뼈김치찌개(5.9.10.1 3) 조당옥수수콘치즈함박(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 943.5/48.4/203.8/3.4	친환경쌀밥(작은밥) 브라우니(1.2.5.6) 로제스파게티(1.2.5.6. 10.12.13) 튀겨나온치즈포도돈까 츠&소스(제/오)(1.2.5. 6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 유산균워터젤리 열대과일샐러드(1.2.5. 6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,226.5/52.3/363.0/4. 5	친환경잡곡밥 참치김치찌개(5.9.16.1 8) 매운사대짬(5.6.10) 가지쌈정우침(5.6) 파슬리든심장참당수 육(1.5.6.10.11.12.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,058.6/49.1/159.6/10 .9	친환경잡곡밥 들깨시래기된장국(5.6) 닭가래볶음(2.5.6.12.1 3.15.16.18) 오이부추무침 치즈소떡(2.5.6.10.12. 13.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 910.7/51.2/166.8/4.2	
석식	맑은우동국물(1.2.5.6. 7.9.13.18) 스팸김치볶음밥(1.2.5. 6.9.10.13.15.16) 통새우꼬치(5.9.12) 깍두기(9) 길거리토스트(1.2.5.6. 13) 쥬시콜(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 745.3/35.4/172.0/5.6	파래자반주먹밥 찰보리감자만두찜(1.5. 6.10.16.18) 만두찌 비빔국수(5.6.13) 블케이노닭구이(5.6.13 .15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,228.2/60.5/145.2/4. 8	친환경쌀밥 건새우미역국(9) 복합스테이크(5.6.10.1 2.13.16) 케사디야(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16) 허쉬초콜릿드링크(5) *에너지/단백질/칼슘/ 철728.7/39.7/454.5/3. 1	에비동(새우튀김덮밥)(1.5.6.7.9.13.18) 매콤해물볶음우동(5.6. 9.12.13.17.18) 화오리감자(2.5.6) 배추김치(9) 양배추샐러드&참깨드레 싱(1.5.13) *에너지/단백질/칼슘/ 철711.1/22.4/240.8/2. 7	친환경쌀밥 김치어묵국(1.5.6.9) 납작비빔만두(1.5.6.13) 콘치즈마요떡갈비(1.2. 5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 인절미토스트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 1,108.3/32.3/187.8/2. 5	
	24.8.26	24.8.27	24.8.28	24.8.29	24.8.30	24.8.31
조식	친환경쌀밥 새알만두국(1.5.6.10.1 5.16.18) 감자채볶음 치킨크리스피파이(1.5. 6.15.18)	친환경쌀밥(작은밥) 스팸달걀볶음밥(1.2.5. 6.10.13.15.16.18) 유부장국(5.6) 배추김치(9) 그릭요거트(2)	친환경쌀밥 죽어미역국(5) 통째로오렌지자케틀렛& 소스(1.2.5.6.10.12.16) 갈치카레구이(5)	친환경쌀밥 감자수제비국(5.6) 배추김치(9) 불고기브리토(1.2.5.6. 10.12.15.16.18) 조각파인애플	친환경쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 파리고추매란장조림(1. 13) 매콤칠리텐더&머스터드 s(1.5.6.13.15)	친환경쌀밥 감자달걀국(1) 매운닭볶음(5.6.13.15) 특등토네이도소시지/머 s(1.2.5.6.10.13.15.16)

	짜먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 805.9/33.8/66.7/2.0	친환경조각사과 *에너지/단백질/칼슘/철 857.9/25.4/221.2/2.2	배추김치(9) 버터크로아상(2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 814.3/24.8/77.3/1.7	오레오오즈&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,207.4/27.7/524.6/3.0	배추김치(9) 수제요거트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,265.8/38.1/197.9/7.0	배추김치(9) 포켓팝콘(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 901.6/51.3/76.3/3.7
중식	친환경잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 파채불고기(10.13) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 갯잎장아찌(5.6) 배추김치(9) 요거트푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 1,084.9/68.8/180.7/5.0	친환경잡곡밥 한우미역국(5.6.16) 스콜까르보미트볼(1.2.5.6.10.15.16) 도라지오이무침(5.6) 돈등뼈김치찌개(5.9.10.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 859.5/41.9/124.9/3.0	스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 유부장국(5.6) 감부각(5.6) 베이컨떡말이꼬치(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 피크닉(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,233.2/38.7/148.0/2.7	친환경잡곡밥 육개장(1.5.6.16) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 상추겉절이(5.6) 비엔나칠리소스조림(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 임실말기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 931.5/64.8/232.7/4.7	친환경잡곡밥 얼갈이된장국(5.6) 새송이오이초무침(5.6) 고메소바바치킨(1.2.5.6.16) 눈꽃가득로제돈가스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,520.8/42.8/218.8/4.6	
석식	친환경쌀밥 등뼈강자탕(5.6.10) 매운볼어묵조림(1.5.6) 에그첼던함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 생크림과일와플(1.2.5.6.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,225.8/56.7/267.8/5.5	친환경쌀밥 무청시래기된장국(5.6) 보쌈(10) 메밀막국수(3.5.6.13) 배추김치(9) 빔띠첼과일젤리 상추&쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,047.1/59.1/143.3/5.4	친환경쌀밥(작은밥) 꼬지어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 단무지 소보로순살치킨(1.5.6.15) 초당옥수수향도그&소스(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,110.5/38.9/121.6/2.1	병천식순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 비비고친한고기만두(1.5.6.10.16.18) 부추무침 한입아삭김치전(2.5.6.9.12.16.17) 깍두기(9) 갈릭파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 672.6/14.5/164.8/6.5	친환경쌀밥 간새우미역국(9) 청경채제육불고기(5.10) 납작비빔만두(1.5.6.13) 배추김치(9) 명랑꼬리쌀향도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 피크닉(13) *에너지/단백질/칼슘/철 893.8/42.9/258.4/2.3	

★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔 등의 알레르기 유발식품을 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,상치,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:패루산 진미채:패루산	명태:러시아산 갈치:세네갈산 주꾸미:북자:베트남산 다랑어:참치/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