

제 2024-51호		호남고등학교 가정통신				
2024.06.27.						
【2024년 7월 식단표 및 알레르기 유발식품 표시】						
	24.07.01	24.07.02	24.07.03	24.07.03	24.07.05	24.07.06
조식	친환경쌀밥 순두부찌개 (5.9.10) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.18) 한입썩썩떡갈비 (5.6.10.13.15.18) 배추김치(9) 힘을내요닛초파워 (14) 꿀토마토(12) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 959.9/43.2/130.6 /5.0	게살볶음밥 (1.5.6.8.13) 맑은우동국물 (1.2.5.6.7.9.13.18) 배추김치(9) 친환경꿀토마토 (12) 떠먹는요구르트 (2) 시그니처익스트림 콘크러스트피자 (오) (1.2.5.6.10.12.15.16) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 723.3/30.9/549.1 /1.8	친환경쌀밥 한우무국(5.6.16) 제육불고기 (5.6.10.13) 공룡치킨너겟&소스 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 미니애플코로넛 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 959.9/49.4/71.8/ 2.6	친환경쌀밥 감자수제비국 (5.6) 돈육버섯장조림 (5.6.10.13) 배추김치(9) 설빙아이스망고 크렌베리그래놀라 시리얼&우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 811.8/31.4/275.7 /3.2	친환경쌀밥 맑은콩나물국(5) 한우버섯불고기 (5.6.16) 진뽕구이&소스 (제) (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 굿맘플레이너요거트 (2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 746.7/40.1/219.9 /3.5	
	중식	장조림버터비빔밥 (1.2.5.6.10) 김치콩나물국 (5.9) 삼치조림(5.6.13) 시금치고추장무침 (5.6) 열무김치(9) 미니한도그소시지 (1.2.5.6.10.12.15.16) 홍삼사과주스(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,046.0/56.2/226.4/5.6	청양풍잡채덮밥 (5.6.10.13.18) 생물만두 (1.5.6.10.16.18) 달걀파국(1) 소떡소떡 (120)(5.6.12.13) 배추김치(9) 자장소스 (5.6.10.13.16) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,075.6/31.6/135.5/6.6	베이컨굴소스볶음밥 (1.5.6.10.13.18) 달콤바삭찰보루빵 (1.2.5.6) 맑은우동국물 (1.2.5.6.7.9.13.18) 파슬리돈등심참쌀탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 967.8/22.7/97.4/9.4	유부된장국(5.6) 찜닭덮밥 (5.6.13.15.16.18) 모짜치즈돈가스꼬치 (2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 보코치니샐러드 (모짜/오)(2.5.6.12) 꿀배음료(친)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,067.6/48.8/175.0/3.9	친환경쌀밥(작은밥) 두레쥬르브레드 (1.2.5.6.10) 매콤해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 닭통살꼬치까스 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 탱크보이(1.2.5) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,218.3/35.2/185.6/10.3
석식	친환경쌀밥(작은밥) 잔치국수(1.5.6) 도토리묵상추무침 (5.6.13)통영장어탕수(5.6) 배추김치(9) 빙그레우유(2) 참쌀팔도너츠 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,313.1/42.7/333.0/2.9	친환경쌀밥(작은밥) 닭다리삼계탕 (1.5.15) 한입떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 부추무침 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 깍두기(9) 모듬음료 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,036.0/58.7/96.1/3.7	친환경쌀밥(작은밥) 바지락칼국수 (1.5.6.9.18) 매운볼어묵조림 (1.5.6) 단우지 비비고군만두 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 모듬간식(2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,064.2/28.2/227.6/16.8	종합어묵국 (1.5.6) 청담김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 깍두기(9) 가츠산도(돈가스샌드위치 (1.2.5.6.10.12.13.18) 친환경조각사과 피크닉(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,068.4/41.4/189.7/4.4		
		24.07.08	24.07.09	24.07.10	24.07.11	24.07.12

조식	친환경쌀밥 북어채달걀국(1) 메추리알돈육장조림(1.10.13) 싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 쿠키앤초코슈 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 706.4/35.2/96.4/ 2.8	친환경쌀밥(작은 밥) 영양달죽(15) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 불고기브리토 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 요거트푸딩 친환경조각사과 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 574.9/23.2/209.5/ 1.4	친환경쌀밥 한우미역국 (5.6.16) 파리고추달걀장조림(1.13) 수제떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 미니애플코로넛 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 858.4/28.5/56.5/ 2.1	친환경쌀밥 한우떡국(1.16) 크리스피돈육강정 (2.5.6.10.13) 배추김치(9) 조각파인애플 초코чек스&우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 924.3/26.6/414.3/ 8.8	친환경쌀밥 들깨시래기된장국 (5.6) 숯불맛오리불고기 (5.6.12.13) 갈치카레구이(5) 배추김치(9) 수제요거트 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,587.7/47.5/247. 2/8.2	친환경쌀밥 두부달걀국(1.5) 참치마요&김구이 (1.5.16.18) 청파래오징어가스 /타 s(1.5.6.13.17.18)) 배추김치(9) 포켓팝콘(2.5) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 703.0/22.1/52.4/ 1.7
중식	친환경잡곡밥 종합어묵국 (1.5.6) 고등어조림 (5.6.7.13) 가지쌈장무침 (5.6) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 김부각(5.6) 통등심돈가스&소 스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,249.2/43.9/168. 7/3.9	친환경잡곡밥 육개장(1.5.6.16) 돈육갈비찜 (5.6.10.13.18) 시금치나물무침 두부달걀구이/양 념장(1.5.6) 배추김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 880.6/41.7/130.3/ 4.3	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 맑은콩나물국(5) 허니킹레그순살치 킨 (1.2.5.6.12.15) 베이컨떡말이꼬치 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,272.6/51.5/111. 8/3.1	친환경잡곡밥 시금치된장국 (5.6) 숙주김가루무침 돈등뼈김치찜 (5.9.10.13) 초당옥수수콘치즈 함박 (1.2.5.6.10.16) 간장깻잎장아찌 (5.6) 열무김치(9) 뽕따(소 다)(1.2.5) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,137.2/49.4/323. 9/4.0	친환경잡곡밥 참치김치찌개 (5.9.16.18) 도라지오이무침 (5.6) 광장고기완자전& 파채무침 (1.2.5.6.13.15.16) 제육불고기 (5.6.10.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 881.3/49.0/146.2/ 2.7	
석식	친환경쌀밥(작은 밥) 열무물냉면 (1.2.3.5.6.9.15.16.18) 단무지 순살족발(씨)(10) 치즈볼핫도그 (1.2.5.6) 배추김치(9) 새우젓무침(9) 오이고추쌈장무침 (5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 956.8/51.3/315.9/ 3.8	나시고랭볶음밥 (5.6.9.13.17.18) 달걀파국(1) 소보로회오리감자 (5.6) 배추김치(9) 수제먹물통새우 버거 (1.2.5.6.9.12) 플리토(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,044.9/37.4/514. 1/4.9	친환경쌀밥(작은 밥) 비빔밀면(5.6) 냉면육수(5.6.16) 배추김치(9) 수제스콘(2.5.6) 양념갈비만두 (1.5.6.15) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 960.6/21.6/120.6/ 14.6	친환경쌀밥 갈릭크림치즈바게 트볼(1.2.5.6.14) 오지치즈후라이 (2.5.6.10) 임실치즈카츠&소 스 (5.6.10.12.13.18)) 배추김치(9) 카프레제샐러드 (1.2.5.6.12) 양송이크림스프 (2.5.6.15.16) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,122.5/30.3/214. 3/2.1	친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5.9.10) 닭카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16.18) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 통새우꼬치 (5.9.12) 깍두기(9) 빠빠코(1.2.5) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,015.3/63.6/312. 4/6.1	
	24.07.15	24.07.16	24.07.17	24.07.18		
조식	친환경쌀밥 나가사끼수제비 (5.6.9.13.17.18) 피카츄돈까스 (1.5.6.10.12.13) 두부담은찰도그를 (2.5.6.10.12.13.	한우채소볶음밥 (5.6.13.16.18) 친환경쌀밥 배추김치(9) 치즈크러스트피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	친환경쌀밥 얼갈이된장국 (5.6) 새송이메추리알장 조림(1.13) 한우버섯불고기 (5.6.16)	친환경쌀밥 북어채무국 훈제바베큐숙주볶 음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 바나나 아몬드후레이크&		

	15) 배추김치(9) 허니버터프리미엄 너츠 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,113.5/28.1/200 .9/2.7	친환경조각메론 떠먹는요구르트 (2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,268.6/49.8/350 .1/6.2	배추김치(9) 듀얼잼파이 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 633.5/32.6/124.0 /4.4	우유(2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 831.3/47.5/283.0 /3.7		
중식	친환경잡곡밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12 .13.15.16.17.18) 한입아삭김치전 (1.5.6) 수제장각구이&머 스터드 (1.5.6.13.15) 배추겉절이 (특)(9.13) 말랑꿀떡 친환경수박 * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,264.4/58.8/149 .4/3.7	친환경잡곡밥 김치콩나물국 (5.9) 매운사태찜 (5.6.10) 도토리묵상추무침 (5.6.13) 오곡치즈감자롤까 스&소스 (1.2.5.6.12.13.1 6.18) 열무김치(9) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 806.2/37.6/142.4 /3.3	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.1 5.16.18) 종합어묵국 (1.5.6) 삼치조림(5.6.13) 통가래떡떡볶이 (1.5.6.13) 아팔바사삭야채튀 김(5.6.16) 순우리당면김말이 (1.5.6.16) 배추김치(9) 베라아이스크림 (2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,686.3/55.4/323 .4/15.8	친환경쌀밥(작은 밥) 비비고통새우만두 (1.5.6.9) 양지쌀국수(16) 배추김치(9) 치즈감자고로케& 소스(2.5.6.12) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 759.3/19.8/96.1/ 2.2		
석식	오므라이스 (1.5.6.10.12.13. 18) 맑은우동국물 (1.2.5.6.7.9.13. 18) 배추김치(9) 델몬트주스(13) 콘크림스프팝콘 (2.5.6.10.15.16) 몬테크리스토샌드 위치 (1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 927.6/25.4/227.5 /4.3	친환경쌀밥 마라탕 (5.6.10.15.16.18) 달걀채소말이 (1.5) 새우통통멘보샤 (5.6.9.12.13) 밀크셰이크맛 아 이스크림(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 1,019.0/52.3/271 .8/4.1	새우튀김우동 (1.5.6.7.9.13.18) 단무지 콘치즈반달불고기 (1.2.5.13.16) 배추김치(9) 우유생크림빵 (1.2.5.6) 쿨피스(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철 910.1/25.2/140.4 /4.9			

★ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔 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,오 징어,조기,꽃게 ,아귀 등	명태,갈치, 낙지, 갈치, 다랑어,주꾸미 등	콩	두부
원산지	돼지고기,한 우: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