


【월간 식단】

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
					1
조식	<p>12월 <학생참여식단>은 ‘학생의 날’ 학생회에서 선호조사하고 학생회에서 작성한 메뉴입니다. 학생 여러분의 의견을 적극 수렴하는 남원고 식생활 ^^</p> 				<p>찰현미밥 꼬치어묵국(1.5.6.9) 가래떡불고기볶음 (5.6.10) 애호박느타리버섯볶음 배추김치(9) 요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 773.3/25.3/115.7/1.9</p>
중식					<p>찰현미밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.10) 미역줄기볶음 아귀탕수육 (1.5.6.12.13.18) 소떡 떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 876.4/39.5/144.0/4.6</p>
석식	<p>12월 13일 수다날 에는 잔반없는 학생에게 교통제 쿠폰이 제공됩니다.</p>				<p>잡곡밥(5) 콩나물김치국(5.9) 시금치나물 마늘쫀어묵볶음 (1.5.6.13) 청양풍당면 족발 (5.6.10.13) 깍두기(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,196.8/46.1/196.2/4.0</p>

【월간 식단】

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	4	5	6	7	8
조식	친환경 기장밥 부추계란국(1) 수제소시지/머스타드 (1.2.5.6.10.15.16) 김치볶음/온두부 (5.9.13) 시리얼(그레놀라)/우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 833.6/36.6/612.4/4.9	참치야채죽(5) 자메이카닭봉구이 (5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 굴 모듬채소피클 꿀호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 634.7/29.0/48.2/1.2	쌀밥 콩나물국(5) 오징어볶음(5.6.13.17) 한입돈까스 (1.5.6.10.12) 김구이 배추김치H(9) 떠먹는비피더스(딸 기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 853.1/37.8/153.3/2.3	백미밥 맑은순두부국(5) 꼭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 진미채고추장마요볶음 (1.5.6.13.17) 배추김치H(9) 초코소이라떼(5) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 774.6/42.6/203.4/2.4	쌀밥 얼큰우거지들깨국(5.6) 오리버섯불고기 (5.6.13) 햄스크램블에그 H(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 엔요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 996.0/37.9/224.7/5.1
중식	백미밥 얼큰우거지들깨국(5.6) 감자채볶음(5) 돈육고추장불고기 H(5.6.10.13) 잡채크로켓/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 친환경상추쌈/쌈장 (5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 839.0/40.0/154.3/4.0	백미밥 사골곰탕&소면(5.6.16) 브로콜리 다시마/초고 추장(5.6.13) 고추장어묵볶음 (1.5.6.13) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 각두기/파김치H(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 913.6/28.9/179.1/3.6	<수 파 날> 비빔밥/계란후라이 (1.5.6.10.13) 어묵국(1.5.6) 꼬들단무지무침H 배추김치(9) 흑미참쌀편빵(1.2.5.6) 블루베리즙*(13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 841.0/35.4/256.1/5.0	흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) 재래김구이H 배추김치H(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 934.9/47.7/165.7/3.7	<학생참여 식단> 참치김치볶음밥(1.5.9) 건새우아욱국(5.6.9) 베이컨크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 바베큐폭립 H(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 902.6/45.0/257.8/3.4
석식	발아현미밥 돼지등뼈감자탕 (1.5.6.10.13.16) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 통살새우까스&어니언 S(1.2.5.6.9) 배추김치H(9) 양상추샐러드*오리엔탈 D(5.6.12) 자두맛음료(쥬시쿨)(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,047.1/31.1/243.9/3.7	오므라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.1 5.16) 근대국(5.6.9) 수제소시지/머스타드 (1.2.5.6.10.15.16) 실곤약야채무침 (5.6.13) 배추김치(9) 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 996.7/34.0/226.0/4.2	쌀밥 닭개장(5.6.13.15) 김쪽파나물무침 쫄면야채무침(5.6.13) 연근떡갈비조림 (1.2.5.6.10.12.13.15. 16) 배추김치H(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,029.9/36.7/270.1/4.6	찰보리밥 건새우미역국(5.6.9) 묵은지돼지사태찜 (5.6.9.10.13) 콩나물무침(5.13) 떡꼬치(5.6.12.13) 각두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 878.0/42.4/264.1/3.3	혼합잡곡밥(5) 팽이버섯된장국(5.6) 깻잎순나물볶음(5.6) 순살닭갈비볶음 (5.6.13.15) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.18) 배추김치H(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,002.7/54.9/268.2/4.7

【월간 식단】

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	11	12	13	14	15
조식	[식단] 치즈닭갈비주먹밥 (1.2.5.6.10) 팽이버섯된장국(5.6) 배추김치(9) 바나나 시리얼(그레놀라)/우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 652.0/18.0/339.7/8.1	[식단] 찰보리밥H 황태채무국(1.5) 무생채H(9) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 순살닭갈비볶음 (5.6.13.15) 배추김치(9) 크림카스테라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,045.0/51.4/149.5/3.7	새우야채죽(9.13) 옥수수달걀찜(1.2) 부추양파무침(5.6.13) 배추김치(9) 요플레(2) 우리밀붕어빵 (팥)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 292.5/13.3/94.6/2.5	찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.13) 새송이섭산적 (1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,010.7/36.1/556.1/4.9	베이컨김치볶음밥 (1.9.10) 양파계란국(1) 건파래볶음(5.13) 감자크로켓/케첩 (1.5.6.12) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 705.9/25.6/161.5/3.1
중식	콩나물국(5) 상추겉절이(5.6.13) 오징어돈육볶고기덮밥 (5.6.10.13.17) 계란말이(1.5) 배추김치(9) 빠니니치즈케익 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 907.9/40.5/125.9/3.0	백미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀후라이(1) 해물완자케첩조림 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) 깍두기/파김치(9) 식혜(컵) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 931.7/31.1/144.7/3.2	< 학생참여 식단 > 백미밥 단무지 마라탕 (5.6.10.12.13.16.18) 돈등심찜쌀떡바로우 (1.5.6.10) 백김치(9) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,079.0/22.7/119.5/9.0	곤드레나물밥/양념장 (5.6.13) 꽃게탕(5.6.8) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 고구마크로켓/케첩 (1.5.6.12) 고추튀김(1.5.6.10.18) 배추김치H(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,228.2/31.5/239.2/2.6	혼합잡곡밥H(5) 도토리묵채국 (온)(5.6.9.13) 콩나물무침(5.13) 고구마치즈돈가스*소스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치/파김치H(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 855.5/29.1/249.4/2.9
석식	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 피자 토스트 (2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀실파국(1) 오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 805.1/22.8/201.7/2.9	흑미밥 닭개장H(5.6.13.15) 스틱떡갈비조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 소라살채소무침 (5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,059.0/49.0/398.2/9.2	-미운영-	찰보리밥 콩나물김치국(5.9) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 쌈채소&쌈장(5.6.13) 목살삼겹구이(5.10) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,081.0/38.8/126.4/6.1	

【월간 식단】

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	18	19	20	21	22
조식	[식단] 쌀밥H 오징어묵국(5.6.13.17) 오리훈제볶음 (5.6.13.18) 햄스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치H(9) 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 934.8/53.5/258.6/6.5	달걀볶음밥&자장소스 (1.2.5.6.10.15.16) 유부미소된장국(5.6) 단무지무침 사각어묵볶음 (1.5.6.13) 배추김치(9) 사과 폴깃 링도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,016.2/37.9/203.7/4.8	전복죽(18) 메밀김치전병 (2.3.5.6.16.18) 치즈볼(1.2.5.6) 배추겉절이(13) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 844.6/17.9/138.0/0.8	[식단] 발아현미밥H 쇠고기묵국(13.16) 소시지채소볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 한입돈까스 (1.5.6.10.12) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,034.9/31.0/218.5/2.6	크림스프(2.5.6.13.16) 케이준치킨샐러드 H(1.2.5.6.12.13.15) 오이피클 연탄불고기 핫도그빵 (1.2.5.6.10.12.13) 자두맛음료(쥬시쿨)(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 719.3/34.0/143.9/3.1
중식	찰보리밥 닭개장(5.6.15) 비빔국수(5.6.13) 느타리버섯볶음(5) 담양죽순떡갈비 (1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 872.3/32.1/119.3/3.4	잡곡밥(5) 홍합탕(18) 야채계란찜(1.2) 오삼불고기 (5.6.10.13.17) 김말이튀김(1.5.6.16) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 984.7/60.9/174.9/17.0	< 학생참여 식단 > 참치마요구운주먹밥 (1.2.5.6.10) 어묵꼬치우동 (1.5.6.7.13.18) 볶음김치(2.9) 단무지 새우튀김(2개)/칠리소 스(1.5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 992.8/19.0/139.3/6.0	부추계란국(1) 해파리냉채(초)(13) 마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) 고구마맛탕(5.13) 청양풍당면 족발(10) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,015.3/52.3/493.1/6.1	고추참치비빔밥 (1.5.6.12.16) 새알심팔죽(13) 맑은콩나물국(5) 크런치생선까스*타르타 르S(1.5.6.13) 무생채 레드벨벳케이크 *(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 978.5/37.9/204.7/4.5
석식	훈합잡곡밥H(5) 도토리묵채국 (온)*(5.6.9.13) 숙주미나리무침 떡갈비궁중떡볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18)) 잡채크로켓/케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 978.9/26.0/144.1/3.6	찰보리밥H 닭곰탕(5.6.15) 비빔납작만두 (1.5.6.13) 상추부추겉절이 (5.6.13) 연근떡갈비조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 978.9/35.2/189.0/4.4	흑미밥 햄감자짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 잔멸치견과류볶음 (4.5.6.13) 채소달걀찜(1.2) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 952.8/39.8/176.9/3.1	찰보리밥 참치김치찌개 (5.9.16.18) 순살간장찜닭 (5.6.13.15) 시금치나물 카레감자채볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 837.6/43.2/168.0/3.3	미니밥 얼큰짬뽕 (5.6.9.10.13.17.18) 꼬들단무지무침 유린기(1.5.6.15) 배추김치(9) 베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 857.6/47.4/212.2/5.4

【월간 식단】

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	25	26	27	28	29
조식		현미밥H 북어계란국(1) 메추리알간장조림 (1.5.6.13) 치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 재래김구이H 시리얼(오레오)/우유 (2.5) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 720.3/29.3/270.7/3.9	새우야채죽(9.13) 오이소박이 배추김치H(9) 모닝빵채소샌드위치 (2)(1.2.5.6.10.12.13. 15.16) 사과 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 760.0/23.0/269.0/3.4	찰보리밥 순두부찌개(5.6.10) 닭볶음탕 (5.6.12.13.15.18) 콩나물무침(5.13) 배추김치(9) 미니바닐라파이 *(1.2.5.6) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 874.7/35.3/196.0/3.8	친환경 검정쌀밥 새알심만두떡국 (1.5.6.10.16.18) 쭈꾸미불고기 (5.6.10.13) 재래김구이 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 767.8/28.1/103.7/3.1
중식		백미밥 건새우미역국(5.6.9) 안동식짬닭 H(5.6.13.15.18) 부추양파무침*(5.6.13) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 906.7/36.9/204.8/3.0	〈남고생여 봄은 2023 best 메뉴♥〉 백미밥 해물라면 (1.2.5.6.9.10.15.16.1 7.18) 쌈채소&쌈장(5.6.13) 목살삼겹구이(5.10) 배추김치(자율)(9) 자몽에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,108.3/45.1/272.8/3. 1	김치제육덮밥 (5.6.9.10.13) 건새우아육국(5.6.9) 연두부*양념장(5.6.13) 어묵&오징어튀김 (1.5.6.17) 백김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/ 철 898.1/36.2/257.9/4.7	
석식		쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.1 6) 새송이메추리알조림 (1.5.6.13) 상추겉절이(5.6.13) 고추잡채&가리비꽃빵 (5.6.10.12.13.18) 깍두기(13) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 997.6/50.0/218.6/5.2	찰현미밥 동태매운탕 건파래볶음(5.13) 모듬버섯볶음(5.6) 떡갈비&파채무침 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치H(9) 블랙쿠키츄러스 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,036.3/36.1/183.9/4. 0	찰수수밥 소고기무국(5.6.16) 알감자어묵볶음 (1.5.6.13) 아귀콩나물찜(5.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/ 철 1,017.0/45.9/102.9/4. 1	

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산
류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣