

5월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 미역가락야채무침⑤⑥ 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.9/47.2/205.4/8	2 [중식] 작은밥 김가루 유부된장국⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤⑥⑧⑨⑬ 꼬물이만두(고기,김치)①⑤⑥⑩ 단무지부추무침 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.1/25.3/410.8/4
3 [중식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 갈치감자조림⑤⑥ 떡갈비야채볶음⑤⑥⑥⑧⑬ 배추김치⑨ 우리밀타코야끼①⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.5/39.5/151.9/4.2	4 [중식] 작은밥 나가사끼떡만두국①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 반달단무지 매콤줄겨바꼬치①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨ 참외담은오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 785.1/31.7/635.3/3.5	5 [중식] 야채볶음밥②⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 김치치즈함박스테이크①⑤⑥⑨⑩⑬ 퍼니키즈케익①②⑤⑥⑬ 케이준샐러드①⑤⑥⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.1/28.1/204.6/4.4	6 [중식] 작은밥 콩파오치킨파스타①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ 모듬야채피클 블루베리요그릭② 양송이스트프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 843.4/34.2/664.9/6.6	7 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 만두설령탕①⑤⑥⑩⑬ 부추겉절이 매콤낙지볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 쿠키앤크림아이스슈①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.5/35.6/95.6/4.1	8 [중식] 친환경현미밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 무생채 우리밀메세지쿠기①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 798.4/34.9/93.6/2.7	9 [중식] 작은밥 잔치국수①⑥ 오이부추무침⑤⑥ 랍스타튀김/치즈갈릭소스①②⑤⑥⑨⑬ 열무김치 칼슘골드키위후레쉬⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 804.1/25.7/189/4.9
10 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 상추겉절이 쫄면야채무침⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.9/28.8/81/4.4	11 [중식] 작은밥 통등심검은깨커틀렛① ②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 학교로간천도복숭아 오이피클⑬ 크림스프②⑤⑥ 양배추샐러드/키위드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 718.7/9.5/72.6/1.6	12 [중식] 참치야채비빔밥⑤⑥⑬ 아욱된장국⑤⑥ 스마일감자/케찹⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 우리밀초코생크림우물렛①②⑤⑥⑬ 아람드리유자주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 762.5/22.2/92.8/3.7	13 [중식] 김가루주먹밥 냉메밀소바③⑤⑬ 단무지부추무침 플라잉새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 망고맛도너츠①②⑤⑥⑬ 락교 * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.8/27/255.1/4.5	14 [미운영]	15 [미운영]	16 [미운영]
17	18 [중식] 친환경흑미밥 종합어육국⑥ 콩나물무침⑤ 청양샷불불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 치킨탕수떡강정①④⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 836.4/38.2/212.4/4.8	19 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 육개장① 수제도미파스/치즈갈릭소스①②⑤⑥⑬ 양념김구이 배추김치⑨ 와플/생크림①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 769.9/26.9/110.3/4.9	20 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 얼큰콩나물국⑤ 상추겉절이 배추김치⑨ 스윗롤케익(프레시밀크)①②⑤⑥⑬ 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼슘/철분 804.3/31.2/107.8/4.4	21 [중식] 친환경현미밥 쇠고기무국 취나물무침⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 해물동그랑땡전①②⑤⑥⑧⑨⑬ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 754.1/51.3/265.2/6.2	22 [중식] 친환경흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 느타리버섯볶음 미트볼빅&계란후라이①⑤⑥⑧⑨⑩⑫ 배추김치⑨ 내추럴블루베리파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 716.7/27.8/87.5/5	23 [중식] 주름감자튀김/케찹⑤⑥⑫ 수제핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬ 옥수수콘샐러드①⑤ 레드자몽에이드 크림스프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 898.3/24.5/98/4.6
24 [중식] 작은밥 토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 대두핫도그/케찹①②⑤⑥⑩⑫ 양송이스트프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 757.6/20.2/58.3/3.2	25 [중식] 친환경흑미밥 참치김치찌개⑨⑬ 안동식찜닭⑤⑥⑧ 파리고추어묵볶음⑤⑥ 열무김치 우리쌀콩도너츠①②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.9/28.6/129.3/4.3	26 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 시금치나물 오징어볶음⑤ 떡갈비버섯조림⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 750/41.8/182.5/4.4	27 [중식] 작은밥 대박왕돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 망고에빠진코코크림스프②⑤⑥ 양배추샐러드/키위드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.8/33.9/113.9/4.2	28 [중식] 친환경현미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤ 도토리묵상추무침⑤ 닭가슴살스테이크/강정소스①⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 736.9/31.5/76.5/3.4	29 [중식] 미니야채볶음밥②⑤⑥⑩⑬ 냉메밀소바③⑤⑬ 단무지부추무침 배추김치⑨ 바삭불고기식빵피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 1414.8/51.1/138.2/9.6	30

* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염