

7월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 • 친환경현미밥 • 바쿠테 10 • 계란장조림 01 • 김치전 01,06,09,17 • 깍두기 09 • 망고요거트빙수 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 844.8/29.1/92.3/1.9	2 • 작은밥 • 크림스프 02,05,06,13,16 • 미트소스스파게티 01,05,06,10,12,13,16 • 치킨스낵랩 01,02,05,06,15,18 • 배추김치 09 • 살짝녹여먹는슬러쉬(플럼) 01,02,05 • 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.3/30.4/131.3/4.3	3 • 양배추샐러드/케첩,마요네즈 01,05,12 • 떡볶이 01,05,06,13 • 반마리엣날통닭/양념치킨소스 05,06,12,13,15 • 배추김치 09 • 슈가로로스파클링클리어콜라 • 블루베리무피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/22.4/76.7/8.4	4	5
6	7 • 중화비빔밥 01,05,06,08,09,10,16,17,18 • 우피파이(플레인) 01,02,06 • 얼갈이된장국 05,06 • 메추리알꽃맛샐러드 01,05,06,08,13,18 • 배추김치 09 • 아람드리유자주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 865.2/39.1/308.0/4.0	8 • 친환경서리태밥 05 • 미니스트로베리필드 01,02,05,06 • 떡만두국 01,05,06,10,15,16,18 • 매콤두부조림 05 • 오코노미문어커틀렛 01,05,06,13 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.6/32.0/126.7/4.2	9 • 친환경차조밥 • 츄러스 06 • 순두부찌개 01,05,06,10,13 • 돼지갈비찜 05,06,10 • 상추겉절이 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.0/24.5/131.9/3.5	10 • 스펀김치볶음밥 01,02,05,06,09,10,12,13,15,16 • 맑은콩나물국 05 • 꼬들단무지무침 • 초당옥수수핫도그 01,02,05,06,10,16 • 갓김치 09 • 빅썬사과주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 809.1/28.9/276.5/3.4	11 • 친환경강황밥 • 우리밀초코생크림오믈렛 01,02,05,06 • 찜빵수제비국 05,06,08,09,13,16,17,18 • 에그마니카츠/케첩 01,02,12 • 더바삭한김 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/22.1/101.9/1.6	12
13	14 • 친환경쌀밥 • 심원빵 01,02,05,06 • 오징어무국 17 • 들깨시래기닭볶음탕 15 • 싸먹는햄구이한판 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.7/44.5/191.7/3.6	15 • 카레라이스 02,05,06,10,12,13,16,18 • 유부된장국 05,06 • 단무지무침 • 장각바베큐구이 05,06,12,13,15 • 배추김치 09 • 데르뜨떠먹는젤리(복숭아) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/29.3/101.2/2.2	16 • 친환경강황밥 • 얼큰콩나물국 05 • 진미채조림 05,06,13,17 • 고기육전(양파,고추무침) 01,06,10 • 배추김치 09 • 팽모반(수박주스) 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.9/42.9/69.3/2.2	17 • 치킨마요덮밥 01,05,06,13,15,16,18 • 맑은우동국물 01,02,05,06,07,09,13,18 • 야채쫄면 05,06,13 • 배추김치 09 • 아이스망고바 • 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 1029.1/35.0/114.4/2.4	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣