

5월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 [중식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 매콤간풍기⑤⑥⑫ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.3/42.1/57.3/3.9	2 [중식] 친환경흑미밥 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ 요구르트② 양파간장절임 * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.5/31.8/160.5/4.6	3 [중식] 주름감자튀김/케찹⑤⑥⑫ 굿치킨참스/머스타드①⑤⑥⑬ 단호박죽 새우버거①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 아람드리유자쥬스 옥수수콘샐러드①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분	4	5	6	7
8	9 [중식] 친환경흑미밥 미역국⑨ 실곶약야채무침⑤⑥ 비름된장나물⑤⑥ 코코넛반달포크커플릿①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 672.3/27.7/276.2/5.4	10 [중식] 친환경보리밥⑤⑥ 바지락칼국수⑤⑥⑬ 실파김가루무침 열무김치 무생채 심쿵하트파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 739.9/25.8/182/10.1	11	12	13	14 [중식] 콩파오치킨파스타①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 트위스트핫도그①②⑤⑥⑩ 요구르트② 오이피클⑬ 크림스프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.6/33.1/631.4/5.4
15 [중식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 고등어우조림⑤⑥⑦⑨⑩ 부추나물 허니치즈호떡②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 754.8/32.3/100/4.7	16 [중식] 친환경흑미밥 미역국⑨ 매운갈비찜⑤⑥⑩ 세발나물 배추김치⑨ 우리밀초코몽슈케익①②⑥⑬ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 819.9/38.8/101.6/5.8	17 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 부대찌개②⑥⑨⑩ 불어묵볶음⑤⑥⑥ 오징어볶음⑤ 배추김치⑨ 오국치즈피자①②⑥⑩⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 764.2/44.8/122.5/2.8	18 [중식] 작은밥 토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 모듬야채피클 탱글탱글머스켓코코튀김①②⑤⑥⑬ 양송이스프②⑤⑥ 케이준샐러드①⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 821.8/19.2/112.2/3.6	19 [중식] 친환경수수밥 우거지감자탕⑩ 취나물두부된장무침⑤⑥ 느타리버섯볶음 떡볶이&한입김말이튀김①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 772.7/35.7/266.4/5.2	20 [중식] 맑은우동국물①⑤⑥⑥ 오이부추무침⑤⑥ 닭갈비볶음밥②⑤⑥⑥ 배추김치⑨ 크로크무슈①②⑤⑥⑩⑬ 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.6/35.3/210.6/4.7	21 [중식] 작은밥 짬뽕라면⑥⑨⑬ 반달단무지 배추김치⑨ 스파이시불고기피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ 아람드리자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 847.5/30/285.9/1.9
22 [중식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 숙주나물⑤ 양념치킨⑤⑥⑫ 칼집비엔나/케찹②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 817.5/45.7/75.8/4.2	23 [중식] 친환경흑미밥 참치김치찌개⑨⑬ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 훈제바베큐부추무침⑤⑥⑩⑬ 짜리고추지리멸치볶음⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.4/39.2/236.8/5.2	24 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 애호박새우젓볶음⑨⑬ 닭가슴살치킨가스①⑤⑥ 배추김치⑨ 우리밀초코생크림오믈렛①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.2/32.3/109.6/4.7	25 [중식] 인텔리커리①⑤⑥⑬ 맑은콩나물국⑤ 오이지무침 치짜(CHIZZA)①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 바나나 피치에빠진코코⑩ * 에너지/단백질/칼슘/철분 717.8/28/226.9/4.5	26 [중식] 친환경수수밥 버섯들깨국 상추쌈/쌈장⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 치즈어묵고로케①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 715.5/34.2/331.7/5.5	27 [중식] 작은밥 한우동치미냉면①③⑤⑥⑬ 무초절이⑬ 김파래자반볶음 덴뿌라쉬림프①⑤⑥⑥ 총각김치⑨⑬ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 835.5/30.4/136.8/7.4	28
29	30 [중식] 친환경현미밥 김치콩나물국⑤⑨ 팽이버섯소불고기⑤⑥ 애호박버섯볶음 배추김치⑨ 블루베리찰보리빵/생크림①⑬	31 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 짜리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩ 미역무초무침 수제도미가스/치즈갈릭소스①②⑤⑥⑬				

* 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)