

5월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 [중식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 매콤간풍기⑤⑥⑫ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 774.3/42.1/57.3/3. 9	2 [중식] 친환경흑미밥 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ 요구르트② 양파간장절임 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 766.5/31.8/160.5/4. 6	3 [중식] 주름감자튀김/케찹⑤ ⑥⑫ 굿치킨참스/머스타드 ①⑤⑥⑬ 단호박죽 새우버거①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑬ 아람드리유자즙스 옥수수콘샐러드①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분	4	5	6	7
8	9 [중식] 친환경흑미밥 미역국⑨ 실곤약야채무침⑤⑥ 비름된장나물⑤⑥ 코코넛반달포크커틀 릿①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 672.3/27.7/276.2/5. 4	10 [중식] 친환경보리밥⑤⑥ 바지락칼국수⑤⑥⑬ 실파김가루무침 열무김치 무생채 심쿵하트파이①②⑤ ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 739.9/25.8/182/10. 1	11	12	13	14 [중식] 쿵파오치킨파스타① ②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 트위스트핫도그①② ⑤⑥⑩ 요구르트② 오이피클⑬ 크림스프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 776.6/33.1/631.4/5. 4
15 [중식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 고등어무조림⑤⑥⑦ ⑨⑩ 부추나물 허니치즈호떡②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 754.8/32.3/100/4.7	16 [중식] 친환경흑미밥 미역국⑨ 매운갈비찜⑤⑥⑩ 세발나물 배추김치⑨ 우리밀초코몽슈케익 ①②⑥⑬ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 819.9/38.8/101.6/5. .8	17 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 부대찌개②⑥⑨⑩ 불어묵볶음⑤⑥ ⑥ 오징어볶음⑤ 배추김치⑨ 오곡치즈피자①②⑥ ⑩⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 764.2/44.8/122.5/2. .8	18 [중식] 작은밥 토마토스파게티①② ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 모듬야채피클 탱글탱글머스켓코코 ⑬ 양송이스프②⑤⑥ 케이준샐러드①⑤⑥ ⑪⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 821.8/19.2/112.2/3. 6	19 [중식] 친환경수수밥 우거지감자탕⑩ 취나물두부된장무침 ⑤⑥ 느타리버섯볶음 떡볶이&한입김말이 튀김①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 772.7/35.7/266.4/5. 2	20 [중식] 맑은우동국물①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 닭갈비볶음밥②⑤⑥ ⑨⑬ 배추김치⑨ 크로크무슈①②⑤⑥ ⑩⑬ 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 760.6/35.3/210.6/4. 7	21 [중식] 작은밥 짬뽕라면⑥⑨⑬ 반달단무지 배추김치⑨ 스파이시불고기피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 아람드리자두주스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 847.5/30/285.9/1.9
22 [중식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 숙주나물⑤ 양념치킨⑤⑥⑫ 칼집비엔나/케찹② ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 817.5/45.7/75.8/4. 2	23 [중식] 친환경흑미밥 참치김치찌개⑨⑬ 메추리알장조림①⑤ ⑥⑩ 훈제바베큐부추무침 ⑤⑥⑩⑬ 짜리고추지리멸치볶 음⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 735.4/39.2/236.8/5. .2	24 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 애호박새우젓볶음⑨ ⑬ 닭가슴살치킨까스① ⑤⑥ 배추김치⑨ 우리밀초코생크림오 를렛①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 797.2/32.3/109.6/4. 7	25 [중식] 인텔리카리①⑤⑥⑬ 맑은콩나물국⑤ 오이지무침 치짜(CHIZZA)①②⑤ ⑥⑫ 배추김치⑨ 바나나 피치에빠진코코⑪ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 717.8/28/226.9/4.5	26 [중식] 친환경수수밥 버섯들깨국 상추쌈/쌈장⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 치즈어묵고로케①⑤ ⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 715.5/34.2/331.7/5. .5	27 [중식] 작은밥 한우동치미냉면①③ ⑤⑥⑬ 무초절이⑬ 김파래자반볶음 덴뿌라쉬림프①⑤⑥ ⑨ 총각김치⑨⑬ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 835.5/30.4/136.8/7. 4	28
29	30 [중식] 친환경현미밥 김치콩나물국⑤⑨ 팽이버섯소불고기⑤ ⑥ 애호박버섯볶음 배추김치⑨ 블루베리찰보리빵/ 생크림①⑬	31 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 짜리고추메추리알장 조림①⑤⑥⑩ 미역무초무침 수제도미까스/치즈 갈릭소스①②⑤⑥⑬				

* 알레르기 정보

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