

10월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3	4 [석식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 (5)(6)(9) 시금치나물 파채돈가스 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 양념김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 743.1/30.9/132.8/4 8	5 [석식] 친환경쌀밥 동태찌개(5) 파리고추메추리알장 조림(1)(5)(6)(10) 순대야채볶음 (5)(6)(10) 감자채피망볶음 (2)(5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 785.2/32.5/151.4/	6 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕(10) 비엔나데리조림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 부추나물 허니버터순살치킨 (1)(2)(5)(6)(13)(15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 828.4/57.1/195.7/	7	8
9	10 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개 (2)(6)(9)(10) 실파김가루무침 삼치구이 배추김치(9) 스크램블에그(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 795.3/43.8/122.4/	11 [석식] 짜장밥(5)(6)(10) 실파계란국(1) 상추겉절이 배추김치(9) 도깨비감자핫도그/케 찹 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 화인쿨(자두맛)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 848.1/20.9/80.4/4	12 [석식] 친환경쌀밥 닭개장(1) 진미채땅콩조림 (4)(5)(6) 시금치나물 검은깨속통살생선 까스(1)(6)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 778/36.2/124.4/4	13 [석식] 친환경쌀밥 버섯들깨국 파리고추메추리알장 조림(1)(5)(6)(10) 도토리묵상추무침(5) 양념치킨(5)(6)(12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 839.1/48.6/110.7/	14 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국(5)(6) 콩나물조림(5) 양배추쌈/쌈장(5)(6) 제육볶음(5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 762/29.5/96.1/3.9	15
16	17 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕(10) 미역무초무침 오징어김치전 (1)(6)(9) 청양계란말이 (1)(2)(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 720.6/41/186/4.2	18 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 (9)(13) 콩나물조림(5) 청양풍돈갈비찜 (5)(6)(10) 양념김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 719.2/37.3/91.4/3.7	19 [석식] 친환경쌀밥 꽃개탕(5)(6)(8) 파리고추메추리알장 조림(1)(5)(6)(10) 한식부추잡채 (6)(10) 배추김치(9) 스크램블에그(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 757.2/45.4/202.4/6.2	20 [석식] 유부된장국(5)(6) 추억의도시락 (1)(2)(5)(6)(9)(10) (13) 곤드레왕교자만두 (1)(6)(10) 배추김치(9) 요구르트(2) 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 708.4/31.2/275.3/5.2	21 [석식] 친환경쌀밥 삼색수제비국(1)(6) 깻잎순나물 골뱅이야채무침/소 면사리(5)(6) 용가리치킨/머스타 드(1)(5)(6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 776.9/30/147.7/6.1	22
23	24 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국(6)(9) 풋고추감자조림 (5)(6) 연양식바삭불고기 (1)(6)(10)(12) 배추김치(9) 요거타임(사과)(2) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 752.4/31.7/429.1/2.9	25 [석식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 표고함박스테이크 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 배추김치(9) 초코우유(2) 스크램블에그(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 731.3/36.4/334.5/4.1	26 [석식] 친환경쌀밥 우거지된장국 (5)(6)(13) 콩자반(5)(13) 청양꽃불닭볶음탕 (2)(5)(6)(12)(13) 우리밀단호박호떡 (2)(4)(6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 841.6/43.5/178.7/7.4	27 [석식] 친환경쌀밥 미역국(9) 느타리버섯볶음 닭가슴살치킨까스 (1)(5)(6) 배추김치(9) 다섯빛깔우리쌀편빵 (6)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 780.9/33.7/78.3/4.6	28	29
30	31 [석식] 친환경쌀밥 불낙버섯찌개 떡갈비야채볶음 (5)(6)(10) 김파래자반볶음 검은깨두부/볶음김 치(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 720.2/39.9/223/6.8					

* 알레르기 정보

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