

6월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3 • 친환경흑미밥 • 햄포테이토브레드 01,02,05,06,10 • 근대된장국 05,06 • 건파래무침 • 돼지고기가지볶음 05,06,10 • 갯절임장아찌 05 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 875.1/43.6/363.5/7.4	4 • 친환경잡곡밥 05 • 달콤포근붓세 01,05,06 • 참치김치찌개 05,09,16,18 • 근대나물 • 미역무초무침 13 • 치폴레어니언통살명태 까스 01,05,06 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.0/43.3/101.7/2.0	5 • 작은밥 • 짜장면 01,05,06,10,13,16 • 고메스윗치즈피자 02,05,06 • 부추물만두국 01,05,06,10,16,18 • 단무지무침 • 참나물겉절이 • 배추김치 09 • 사과야채주스 12 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.0/31.9/374.7/5.3	6	7	8
9	10 • 친환경흑미밥 • 돼지고기짜글이찌개 05,09,10 • 안동식점닭 13,15 • 느타리버섯볶음 • 예그랑뎡 01,02,05,06,10,12,15,16,18 • 갯김치 09 • 수리취꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 866.7/38.8/147.0/4.1	11 • 친환경잡곡밥 05 • 낙지연포탕 18 • 매운돼지갈비찜 05,06,10 • 참나물무침 • 오키토미고기완자전 01,02,05,06,10,13,15,16,18 • 백김치 09 • 요거트츄잉캔디 * 에너지/단백질/칼슘/철 919.0/36.2/109.4/4.2	12 • 숯불치밥 01,05,06,12,13,15 • 소프트미니치즈케익 01,02,05,06 • 얼큰콩나물국 05 • 도토리묵무침 • 무생채 • 배추김치 09 • 트위스트앤드링크(사과) * 에너지/단백질/칼슘/철 847.7/44.0/164.0/3.7	13 • 친환경흑미밥 • 두부김치국 05,09 • 애호박새우젓볶음 09 • 팽이버섯소불고기 16 • 한입팽초부추전 01,05,06 • 치즈알고구마빵 01,02,05,06 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 913.7/33.9/99.3/3.5	14 • 작은밥 • 냉짬면 01,05,06,16 • 개성고기왕만두 01,05,06,10,16,18 • 꼬들단무지무침 • 들기름김치볶음 09 • 열무김치 09 • 던킨글레이즈드팍콘 • 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 765.3/21.9/220.5/5.2	15
16	17 • 친환경쌀밥 • 소시지페스츄리 01,02,05,06,10,12,13,15,16 • 닭곰탕 01,05,15 • 콩자반 05 • 부추겉절이 • 담양버섯갈비산적 01,02,05,06,10,12,15,16 • 깍두기 09 • 사과요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 925.1/42.2/284.1/6.6	18 • 친환경잡곡밥 05 • 에그타르트 01,02,05,06 • 중합어묵국 01,05,06 • 대파죽발/쌈무 05,06,10,16,18 • 시금치나물 • 김치볶음 09 • 백김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 807.7/44.2/215.6/3.4	19 • 카레라이스 02,05,06,10,12,13,16,18 • 도토리묵채국 05,06,16 • 상추겉절이 • 미역줄기볶음 • 고추장닭봉구이 05,06,15 • 배추김치 09 • 왕포도알포도폴라포 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.8/35.1/283.0/4.1	20 • 친환경흑미밥 • 얼큰마라탕 01,02,05,06,08,10,13,15,16,17 • 가지나물 • 제육볶음 05,06,10 • 계란말이 01 • 배추김치 09 • 웰치스믹스후르츠 10,11 * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/46.5/179.3/4.1	21 • 스펀김치볶음밥 1,2,5,6,9,10,13,15,16,18 • 미니시카고피자(클래식 토마토) 02,05,06,10,12,15,16 • 맑은콩나물국 05 • 열갈이들깨무침 • 갯김치 09 • 아사삭차요테피클 13 • 따옴organic(사과&청포도&당근&레드비트) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.6/34.9/463.0/3.9	22
23/30	24 • 친환경흑미밥 • 시금치된장국 05,06 • 삶은취나물무침 • 상추겉절이 • 감자닭볶음탕 15 • 김치전 01,06,09,17 • 배추김치 09 • 설빙츄러스스낵(밀크맛) 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 882.9/48.6/172.4/4.9	25 • 친환경잡곡밥 05 • 찜뽕수제비국 05,06,08,09,13,16,17,18 • 건새우마늘중볶음 09 • 새송이버섯전 01,06 • 목살큐브스테이크 05,06,10,12,13,16 • 배추김치 09 • 한옥마을누룽지건빵 * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/35.7/308.5/3.0	26 • 짜장밥 05,06,10,13,16 • 아욱된장국 05,06 • 오이부추무침 • 고추잡채/화권 05,06,10,13,16 • 배추김치 09 • 양념깻잎지 09 • 파워캐레드피치 11 * 에너지/단백질/칼슘/철 940.7/35.4/411.0/4.3	27 • 친환경흑미밥 • 미역국 • 매통두부조림 05 • 무말랭이무침 • 팽이버섯소불고기 16 • 배추김치 09 • 요거스름젤로&복숭아 11 * 에너지/단백질/칼슘/철 951.1/29.1/164.5/4.7	28 • 참치마요주먹밥 01,02,05,06,09,13,16,18 • 맑은콩나물국 05 • 불닭로제찜닭 02,05,06,10,13,15,16 • 열갈이된장지짐 09 • 계란찜 01 • 꼬들단무지 • 배추김치 09 • 주시콜(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.5/40.5/565.6/4.2	29

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