

10월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 열무고추장나물⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 아몬드또띠아칩①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.1/39.7/222/4.3	2 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 근대나물 수제로스트그릴함박①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 동물모양이슈핀빔②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 747.9/27.9/96.7/3.7	3 [석식] 친환경보리밥⑤⑥ 떡만두국①⑤⑥⑩ 오징어초무침⑤⑥⑬ 프렌치토스트①②⑥ 깍두기⑨ 도시락김⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.1/32.3/94.3/3.9
4 [석식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 간장두부조림⑤⑥ 아욱나물 크림소스떡볶이②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 731.4/25.2/218.1/4	5 [석식] 친환경쌀밥 삼색수제비국①⑥ 콩나물조림⑤ 골뱅이야채무침/소면사리⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 729.6/30.1/96.1/5.8	6 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 열무고추장나물⑤⑥ 파인애플소물고기⑤⑥ 허니버터고구마튀김①②⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 753.3/28.2/160.5/5.1	7 [석식] 김밥①②⑤⑥⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 순대/소금⑥⑩⑬ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 736.6/20.3/191.5/4.3	8 [석식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 간장등뼈찜⑤⑥⑧⑩⑬ 비벼먹는오징어젓갈⑤⑬ 미역줄기볶음 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.6/41.8/173.1/3	9 미운영	10 미운영
11 미운영	12 [석식] 고구마영양밥/양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 마시는요거트(망고&바나나)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.4/15.6/207/2.8	13 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 근대나물 순대야채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.5/22.4/147.5/3.5	14 [석식] 친환경쌀밥 오징어무국 양념갯잎찜 안동식찜닭⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 애플턴오버파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 718/35.7/126.8/2.9	15 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.3/29.4/72.3/4.7	16 [석식] 친환경쌀밥 불낙버섯찌개 떡갈비아채볶음⑤⑥⑩ 검은깨두부/볶음김치⑤ 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 843.3/40.3/272.5/6.2	17 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 계란장조림①⑤⑥⑬ 숙주나물⑤ 닭가슴살간장조림&무쌈⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 704.4/41.3/429.2/3.6
18 [석식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 참나물볶음⑤ 불어묵볶음⑤⑥ 자반고등어구이⑦ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.7/45/134.4/5.8	19 [석식] 충무김밥⑩ 잔치국수①⑥ 오징어초무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 바삭불고기식빵피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 820.6/38.8/168.5/5.5	20 [석식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 매운갈비찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤ 직화짜장군만두①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.3/33.4/102.1/2.5	21 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 졸면야채무침⑤⑥ 파채돈까스①②⑤⑥⑩⑬ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 722.5/36.4/420.2/4.1	22 [석식] 친환경쌀밥 들깨버섯국 도토리묵상추무침⑤ 공튀각지리멸치볶음⑥⑩ 양념치킨⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 838.9/49.5/197.2/5.4	23 [석식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면사리⑥⑬ 시금치나물 떡볶이①②⑤⑥⑬ 바삭김말이튀김①⑤⑥ 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 757/21/169.6/4.1	24 [석식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 순대야채볶음⑤⑥⑩⑬ 군브참치어묵볶음①⑤⑥⑩ 두부구이/양념장①⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 726.3/30.8/216.5/4.1
25 [석식] 친환경쌀밥 유부김치국⑤⑨ 비엔나야채볶음①②⑤⑥⑩⑫ 푹찜⑤⑥⑩⑫ 알감자버터구이⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 768.1/30.4/74/3.5	26 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 콩나물조림⑤ 애호박버섯볶음 메쉬포테이토치즈돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.4/29.5/112.1/3.7	27 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 근대나물 배추김치⑨ 떡꼬치⑤⑥⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 781/36.2/96.8/3.4	28 [석식] 친환경쌀밥 중합어묵국⑥ 떡갈비아채볶음⑤⑥⑩ 검은깨두부/볶음김치⑤ 안심라조기①⑤⑥⑫⑬ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 828.3/46.4/234.5/7.9	29 [석식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 진미채조림④⑤⑥⑩ 간장등뼈찜⑤⑥⑧⑩⑬ 미역줄기볶음 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.6/44.8/168.2/2.9	30 [석식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 오이지무침 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 737.2/31/83.4/4	31 [석식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤ 가지나물 연양식바삭불고기&어린잎, 파채①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 830.9/24.6/95.6/3.1

* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염