

4월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 • 친환경서리태밥 05 • 황치즈뽕또마카롱 01,02,06 • 사골우거지국 05,16 • 흑초간장오리불고기 • 느타리버섯볶음 • 배추김치 09 • 사과즙 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/24.6/128.6/3.5	2 • 친환경흑미밥 • 망고와플 01,02,05,06 • 미역국 • 무생채 • 떡볶이&한입김말이튀김 01,05,06,13,17,18 • 스펀야채볶음 01,02,05,06,10,13,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 825.7/17.6/196/10	3 • 눈꽃치즈묵살필라프 01,02,05,06,10,12,13,16,18 • 아몬드스틱파이 • 얼큰콩나물국 05 • 상추겉절이 • 고추바사삭볼카츠 02,04,05,06,10,15 • 배추김치 09 • 사과요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.0/31.5/254.8/3.4	4	5
6	7 • 친환경수수밥 • 고구마치즈케익 01,02,05,06 • 한우사골곰탕* 16 • 떡갈비버섯조림 05,06,10,13,15,16,18 • 부추겉절이 • 김치전 01,06,09,17 • 깍두기 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.6/30.3/100/3.8	8 • 햄야채볶음밥 01,02,05,06,10,15,16 • 탕갈뽕뽕핫도그 01,02,05,06,10,12,15,18 • 맑은우동국물 01,02,05,06,07,09,13,18 • 까르보볼닭떡볶이 01,02,05,06,10,12,13,15,16 • 궁채장아찌 05,06 • 배추김치 09 • 진한망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.3/35.1/198.2/2.3	9 • 친환경잡곡밥 05 • 종합어묵국 01,05,06 • 숙주나물 • 짜장불고기 05,06,10,13,16 • 치킨너겟/머스타드 01,02,05,06,15 • 배추김치 09 • 리얼초코라떼 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 805/38.1/325.9/2.0	10 • 작은밥 • 파슬리카르보나라 01,02,05,06,10,13,16 • 우리밀모닝빵/딸기잼 01,02,05,06,13 • 열대과일샐러드 01,02,05,06 • 고추장닭봉구이 05,06,15 • 배추김치 09 • 블루몬에이드 • 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 843.2/24.8/186.3/2.8	11 • 친환경흑미밥 • 참치김치찌개 05,09,16,18 • 시금치나물 • 담양버섯갈비산적 01,02,05,06,10,12,15,16 • 물만두그라탕 01,02,05,06,10,12,13,15,16,18 • 배추김치 09 • 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 805.8/32/218.9/4.4	12
13	14 • 친환경잡곡밥 05 • 애호박고추장찌개 05,06,09,10 • 매콤꼬치어묵 01,05,06 • 낙지볶음 05,06 • 스크램블에그 01 • 배추김치 09 • 초코샐러드 02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/54.2/163.9/5.4	15 • 친환경기장밥 • 부드러운치즈머핀 01,02,05,06 • 돼지고기김치찌개 05,09,10 • 군대나물 • 맛초킹치킨 01,05,06,12,13,15,18 • 도시락김 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 803.1/29.2/104.2/2.4	16 • 친환경수수밥 • 순우유빵설기 • 맑은대구탕 05 • 동파육 10 • 무생채 • 옛날소시지전 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 804/53.3/154.1/2.6	17 • 작은밥 • 매콤해물볶음우동 05,06,08,09,13,16,17,18 • 미니햄버거 01,02,05,06,10,13,16,18 • 열갈이된장국 05,06 • 배추김치 09 • 반달단무지 • 주시콜(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.5/21.9/158.6/1.6	18 • 친환경흑미밥 • 순대국밥 02,05,06,10,13,16 • 부추겉절이 • 미역줄기볶음 • 연양식반달불고기&파채 무침 02,16 • 깍두기 09 • 인절미스낵 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.5/27.1/192.7/7.6	19
20	21 • 치즈불닭밥버거 02,05,06,12,13,15 • 북어채무국 01,05 • 꼬마김말이강정 02,05,06,10,12,16,18,19 • 열무고추장나물 05,06 • 깍두기 09 • 망고사고펠라떼 02 • 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 844.1/8.7/372.5/3.5	22 • 추억의도시락 01,02,05,06,09,10,15,16 • 열갈이된장국 05,06 • 콩나물무침 05 • 케이준샐러드 01,02,05,06,15,18 • 배추김치 09 • 우리밀초코칩쿠키 01,02,06 • 웃담블루베리요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.5/34.9/386.8/3.8	23 • 친환경잡곡밥 05 • 크림품은우리참살파배기 02,05,06 • 미역국 • 불닭로제점닭 02,05,06,10,13,15,16 • 숙주나물 • 배추김치 09 • 프루티레몬라임주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 790.6/25/282.2/1.6	24 • 오므라이스 01,02,05,06,10,12,15,16 • 유부된장국 05,06 • 미역무초무침 13 • 파닭꼬치 05,06,15 • 배추김치 09 • 딸기젤라또 02 • 우리밀샤브레쿠키 01,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.5/22.7/169.8/4.9	25	26
27	28 • 친환경차조밥 • 초코와플/생크림 01,02,05,06 • 교자만두국 01,05,06,10,15,16,18 • 알본디가스 01,02,05,06,10,13 • 메추리알표고조림 01 • 배추김치 09 • 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.9/25/192.2/10.3	29 • 친환경수수밥 • 들깨수제비국 05,06 • 마늘보쌈 10,13 • 무말랭이무침 05 • 배추김치 09 • 상추쌈 05,06 • 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 840.8/36.9/131.4/3.3	30 • 날치알밥 09 • 시금치된장국 05,06 • 열대과일샐러드 01,02,05,06 • 오이지무침 • 우리밀치킨까스/머스타드소스 01,05,06,13,15 • 배추김치 09 • 썬업과일주스(파인애플) 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 720/25.1/411.9/5.5			

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.젓