

3월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 [석식] 작은밥 콩 파오치킨파스타①② ⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 치즈품은스테이크②⑤ ⑥⑩ 배추김치⑨ 아람드리유자쥬스 오이파클⑬ 크림스프②⑤⑥ 황도양상추샐러드/흑① ⑤⑥⑪⑬ * 에너지 : 805.2 * 단백질 : 32.2 * 칼슘 : 619.4 * 철분 : 5.4	2 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 시금치나물 궁중떡볶이⑤⑥ 매콤치킨스테이크/ 잠①②⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ * 에너지 : 801.2 * 단백질 : 39.1 * 칼슘 : 187.9 * 철분 : 6.3	3 [석식] 친환경쌀밥 쭈갓어묵국⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 마카로니콘치즈구이 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지 : 797.8 * 단백질 : 31.8 * 칼슘 : 197.3 * 철분 : 3.4	4 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 오징어볶음⑤ 느타리버섯볶음 배추김치⑨ 우리쌀당고꼬치④⑧ * 에너지 : 783.4 * 단백질 : 36.8 * 칼슘 : 131.2 * 철분 : 3.9	5 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 청양풍돈갈비찜⑤⑥ ⑩ 근대나물 통살크런치칠리탕수 어①②⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨ * 에너지 : 767.1 * 단백질 : 38.6 * 칼슘 : 159.1 * 철분 : 3.3	6 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ 근대나물 자반고등어구이⑦ 구워먹는치즈피자브 리⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 780.5 * 단백질 : 42.8 * 칼슘 : 145 * 철분 : 6.4	7 [석식] 서가맨쿡스페셜(특식)① ⑤⑥⑨⑬ * 에너지 : 768.9 * 단백질 : 21.4 * 칼슘 : 805 * 철분 : 5.1
8 [석식] 친환경쌀밥 바지락된장찌개⑤⑥ 아욱나물 감자채피망볶음②⑤⑥ ⑩ 양념치킨⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지 : 777 * 단백질 : 46.9 * 칼슘 : 150.5 * 철분 : 6.3	9 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 안동식찜닭⑤⑥⑧ 갯알소나물 오징어김치전①⑥⑨ 배추김치⑨ * 에너지 : 789.5 * 단백질 : 39.6 * 칼슘 : 148.1 * 철분 : 4.4	10 [석식] 친환경쌀밥 북어채무국① 돈사태김치조림⑤⑥ ⑨⑩ 상추부추겉절이 고감콘고로케/케찹① ⑤⑥⑫⑬ 열무김치 * 에너지 : 741.7 * 단백질 : 29.3 * 칼슘 : 118.8 * 철분 : 4.2	11 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 양념갯잎찜 근대나물 짜장불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지 : 767.9 * 단백질 : 37.4 * 칼슘 : 452.9 * 철분 : 4.3	12 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 매콤고추잡채⑤⑥⑩ 견과떡갈비데리조림 ①②⑤⑥⑩⑬ 열무김치 부추계란말이①⑤ * 에너지 : 723.2 * 단백질 : 28 * 칼슘 : 193 * 철분 : 5.1	13 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 갈치감자조림⑤⑥ 시금치나물 용가리치킨/머스타 드①⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지 : 724.8 * 단백질 : 34.1 * 칼슘 : 112.5 * 철분 : 5.9	14 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ 양파간장절임 * 에너지 : 770.3 * 단백질 : 24.7 * 칼슘 : 79.1 * 철분 : 3.4
15 [석식] 친환경쌀밥 감자수제비국①⑤⑥ 김치볶음⑨ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 도시락김⑬ * 에너지 : 663.2 * 단백질 : 16 * 칼슘 : 98 * 철분 : 2.7	16 [석식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 배추김치⑨ * 에너지 : 711.8 * 단백질 : 29.4 * 칼슘 : 135.7 * 철분 : 3	17 [석식] 얼큰콩나물국⑤ 오이지무침 치킨데리야끼덮밥⑤ ⑥⑬ 스마일펜셰이프감자 ⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 초코청크쿠키①②⑥ ⑬ * 에너지 : 815 * 단백질 : 32.4 * 칼슘 : 143.7 * 철분 : 2.7	18 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 매콤간풍기⑤⑥⑫ 불고기소시지/머스 타드소스①②⑤⑥⑩ ⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 788.7 * 단백질 : 49.2 * 칼슘 : 102.5 * 철분 : 5.7	19 [석식] 콩나물밥/양념장⑤ ⑥ 통살크런치칠리탕수 어①②⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② 도시락김⑬ * 에너지 : 447.1 * 단백질 : 17.7 * 칼슘 : 123 * 철분 : 2.1	20 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 미트볼계찜조림②⑤ ⑥⑩⑫⑬ 연두부계란찜①⑤ 골뱅이야채무침/소 면사리⑤⑥ 열무김치 * 에너지 : 742.3 * 단백질 : 30.6 * 칼슘 : 150.5 * 철분 : 4.9	21 [석식] 신당동떡볶이(특식)①⑤ ⑥⑩⑬ * 에너지 : 814.6 * 단백질 : 33.7 * 칼슘 : 189.3 * 철분 : 4.9
22 [석식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩ 유부된장국⑤⑥ 새콤달콤스프링롤①② ⑥⑩⑫ 계란후라이①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 케이준샐러드①⑤⑥⑪ ⑬ * 에너지 : 751.7 * 단백질 : 23.1 * 칼슘 : 133.8 * 철분 : 3.9	23 [석식] 고구마영양밥/양념 장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 유산균갈비맛만두① ⑤⑥⑩ 실곤약야채무침⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지 : 733.1 * 단백질 : 20 * 칼슘 : 130.2 * 철분 : 3.4	24 [석식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 오이부추무침⑤⑥ 파인애플소불고기⑤ ⑥ 새송이버섯볶음 배추김치⑨ * 에너지 : 731.6 * 단백질 : 34 * 칼슘 : 87.1 * 철분 : 6.2	25 [석식] 친환경흑미밥 짬뽕국⑥⑨ 참나물무침⑤ 크림소스떡볶이②⑤ ⑥⑩ 아채멘츠가스/소스 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 806.2 * 단백질 : 30.4 * 칼슘 : 497.2 * 철분 : 3.7	26 [석식] 작은밥 사골떡국① 김치볶음⑨ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 열무김치 우리밀생크림오믈렛 ①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 737.8 * 단백질 : 18.2 * 칼슘 : 98.1 * 철분 : 3.2	27	28
29	30 [석식] 새우필라프①⑤⑥⑨ ⑬ 미니우동①⑤⑥ 상추겉절이 고구마치즈스틱①② ⑤⑥ 계란후라이①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② * 에너지 : 848.8 * 단백질 : 34.5 * 칼슘 : 858 * 철분 : 5.3	31 [석식] 친환경쌀밥 북어채무국① 숙주나물⑤ 델리갯소새우⑤⑥⑧ ⑨⑫ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지 : 796.2 * 단백질 : 24.3 * 칼슘 : 77.7 * 철분 : 3.				

* 알레르기 정보

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

염