

1월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1	2
3	4	5	6 [중식] 친환경흑미밥 배추들깨국 오이부추무침 ⑤⑥ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ ⑮ 양념김구이 배추김치 ⑨ 오렌지만주 ①②⑤⑥ ⑬ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 713.41/232.2/5.4	7 [중식] 오므라이스 ①②⑤⑥ ⑩⑫ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 상추겉절이 배추김치 ⑨ 스파이시불고기피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 굴 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 811.2/28.5/212.8/ 3.7	8 [중식] 친환경잡곡밥 ⑤ 육개장 ①⑮ 파리고추메추리알장 조림 ①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 치킨직화스테이크& 웨이감자 ⑬⑮ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 709.8/41.1/197.9/ 6	9
10	11 [중식] 친환경흑미밥 부대찌개 ②⑥⑨⑩ 시금치나물 리얼매콤닭불고기& 어린잎, 파채 ①⑩⑬ ⑮ 배추김치 ⑨ 부추계란말이 ①⑤ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 821/36.8/132.4/6	12 [중식] 친환경잡곡밥 ⑤ 순두부찌개 ①⑤⑥⑩ ⑬ 미나리숙주나물 ⑤ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 크림치즈돈까스/소 스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 761.4/30.8/184.5/3 .8	13 [중식] 짜장잡채밥 ⑤⑥⑩⑬ 실파계란국 ① 단무지부추무침 배추김치 ⑨ 칠리관쇼새우 ①⑤⑥ ⑧⑨⑩⑫⑬ 요구르트 ② * 에너지/단백질/칼 슌/철분 724.4/25.9/112/3.9	14 [중식] 친환경흑미밥 오징어우국 ⑮ 콩나물무침 ⑤ 떡갈비버섯조림 ⑤⑥ ⑩⑬ 크리미양파치킨 ①② ⑤⑥⑫⑬⑮ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 815.8/53/161.1/4.6	15 [중식] 사천중화볶음밥 ①⑥ ⑨⑬⑮⑮ 얼갈이된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바삭불고기식빵피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 굴 참깨흑임자샐러드파 스타 ⑥ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 850.7/32.8/674.3/5 .3	16
17	18 [중식] 친환경잡곡밥 ⑤ 종합어묵국 ⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 배추김치 ⑨ 초코롤 ①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 806.7/30.9/58.8/3. 9	19 [중식] 친환경현미밥 육개장 ①⑮ 양념김구이 마카로니콘치즈구이 ①②⑤⑥⑩ ⑮ 영글오징어참스데이 크 ①⑤⑥⑧⑨⑮ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 719.9/28.3/138.5/3 .1	20 [중식] 김밥 ①②⑤⑥⑩⑬ 맑은우동국물 ①⑤⑥ 순대/소금 ⑥⑩⑬ 밥돈까스(떡볶이 맛)&떡볶이 ①②⑤⑥ ⑩⑮ 배추김치 ⑨ 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 789.5/24.8/171.5/5 .1	21 [중식] 친환경흑미밥 쇠고기미역국 ⑮ 고등어김치조림 ⑤⑥ ⑦⑨⑩ 배추김치 ⑨ 오렌지만주 ①②⑤⑥ ⑬ 스크램블에그 ①⑤ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 725.7/36.6/119.6/5 .	22 [중식] 닭가슴살인델리커리 ①⑤⑥⑮⑮ 맑은콩나물국 ⑤ 오이부추무침 ⑤⑥ 고구마치즈스틱 ①② ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 황도양상추샐러드/ 흑임자 ①⑤⑥⑩⑮ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 840.3/24.1/190/3.8	23
24	25 [중식] 친환경잡곡밥 ⑤ 김치콩나물국 ⑤⑨ 청양풍돈갈비찜 ⑤⑥ ⑩ 근대나물 파리고추지리멸치볶 음 ⑬ 깍두기 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 784.6/37.6/216.2/3 .8	26 [중식] 친환경현미밥 부대찌개 ②⑥⑨⑩ 감자채피망볶음 ②⑤ ⑥⑩ 고추잡채&폭신폭신 따바오 ①⑤⑥⑩ 용가리치킨/머스타 드 ①⑤⑥⑮ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 798.1/32/80.5/7	27 [중식] 아욱된장국 ⑤⑥ 치커리사과무침 닭갈비볶음밥 ②⑤⑥ ⑨⑬⑮ 배추김치 ⑨ 고구마다르트 ①②⑤ ⑥⑮ 요구르트 ② * 에너지/단백질/칼 슌/철분 715.7/26.8/178.3/3 .4	28 [중식] 친환경흑미밥 우거지감자탕 ⑩ 매콤두부조림 ⑤⑥ 열무고추장나물 ⑤⑥ 파채돈까스 ①②⑤⑥ ⑩⑮ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 816.3/50.6/294.3/5 .5	29 [중식] 김가루주먹밥 잔치국수 ①⑥ 오이부추무침 ⑤⑥ 순살양념치킨 ⑤⑥⑫ ⑮ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ② * 에너지/단백질/칼 슌/철분 787.5/48.5/137.3/6	30
31						

* 알레르기 정보

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