

1월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1	2
3	4	5	6 [중식] 친환경흑미밥 배추들깨국 오이부추무침⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬⑮ 양념김구이 배추김치⑨ 오렌지만주①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 713.4/1/232.2/5.4	7 [중식] 오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯된장국⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ 스파이스볼고기피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.2/28.5/212.8/3.7	8 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 육개장①⑬ 파리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 치킨직화스테이크&웨이감자⑬⑮ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 709.8/41.1/197.9/6	9
10	11 [중식] 친환경흑미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 시금치나물 리얼매콤닭불고기&어린잎, 파채①⑩⑬⑮ 배추김치⑨ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 821/36.8/132.4/6	12 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 미나리숙주나물⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 크림치즈돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.4/30.8/184.5/3.8	13 [중식] 짜장잡채밥⑤⑥⑩⑬ 실파계란국① 단무지부추무침 배추김치⑨ 칠리칸소새우①⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 724.4/25.9/112/3.9	14 [중식] 친환경흑미밥 오징어무국⑬ 콩나물무침⑤ 떡갈비버섯조림⑤⑥⑩⑬ 크리미양파치킨①②⑤⑥⑫⑬⑮ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.8/53/161.1/4.6	15 [중식] 사천중화볶음밥①⑥⑨⑬⑭⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 바삭불고기식빵피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ 굴 참깨흑임자샐러드파스타⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 850.7/32.8/674.3/5.3	16
17	18 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 종합어묵국⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 배추김치⑨ 초코롤①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 806.7/30.9/58.8/3.9	19 [중식] 친환경현미밥 육개장①⑬ 양념김구이 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 영글오징어참스테이크①⑤⑥⑧⑨⑭ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 719.9/28.3/138.5/3.1	20 [중식] 김밥①②⑤⑥⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 순대/소금⑥⑩⑬ 밥돈까스(떡볶이맛)&떡볶이①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 789.5/24.8/171.5/5.1	21 [중식] 친환경흑미밥 쇠고기미역국⑬ 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 배추김치⑨ 오렌지만주①②⑤⑥⑬ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 725.7/36.6/119.6/5.5	22 [중식] 닭가슴살인멜리커리①⑤⑥⑬⑮ 맑은콩나물국⑤ 오이부추무침⑤⑥ 고구마치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨ 황도양상추샐러드/흑임자①⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.3/24.1/190/3.8	23
24	25 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 김치콩나물국⑤⑨ 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 근대나물 파리고추지리멸치볶음⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 784.6/37.6/216.2/3.8	26 [중식] 친환경현미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 고추잡채&복신폭신파바오①⑤⑥⑩ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥⑮ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 798.1/32/80.5/7	27 [중식] 아욱된장국⑤⑥ 치커리사과무침 닭갈비볶음밥②⑤⑥⑨⑬⑮ 배추김치⑨ 고구마다르트①②⑤⑥⑬ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 715.7/26.8/178.3/3.4	28 [중식] 친환경흑미밥 우거지감자탕⑩ 매콤두부조림⑤⑥ 열무고추장나물⑤⑥ 파채돈까스①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.3/50.6/294.3/5.5	29 [중식] 김가루주먹밥 잔치국수①⑥ 오이부추무침⑤⑥ 순살양념치킨⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 787.5/48.5/137.3/6.5	30
31						

* 알레르기 정보

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