

6월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 ①⑤⑥⑩⑬ 도토리묵상추무침⑤ 연잎미트볼두부강정 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.3/49.7/182.7/7.8	2 [석식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩⑬ 오이부추무침⑤⑥ 김치볶음⑨ 열무김치 미니햄버거①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 738/18/156.6/5.8	3 [석식] 제육덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 치커리사과무침 메추리알꽃맛샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨ 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.7/31.4/132.9/8.6	4 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 숙갓나물 치즈떡볶이①②⑤⑥⑬ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.6/26/152.5/5.4
5 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 단호박꿀찐 숙주청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 양념치킨⑤⑥⑫ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.1/47.2/98.2/4.1	6 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 상추쌈/쌈장⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ 양파간장절임 * 에너지/단백질/칼슘/철분 789.5/25.8/120.6/4.2	7 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 참나물겉절이⑤⑨⑬ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 까르보나라떡볶이②⑤⑥⑩ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 724.4/23/82.7/2.8	8 [석식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 실파김가루무침 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 백포도푸딩①⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.5/41.7/183.1/5.1	9 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 검은깨두부/볶음김치⑤ 떡갈비버섯조림⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 고구마범벅①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 839.9/28.6/250.3/5.2	10 [석식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 삼치구이 배추김치⑨ 바삭볼고기식빵피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.9/40.2/164.4/4.7	11 [석식] 친환경쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 숙주나물⑤ 배추김치⑨ 칠리간소새우①⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ 도시락김⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 805.8/32.8/157.8/4.9
12 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 사과소스미트볼①⑤⑥⑩ 갈치무조림⑤⑥ 치즈웨이감자⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 795.5/42.7/444.2/2.8	13 [석식] 친환경쌀밥 들깨수제비국①⑤⑥ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 805.8/30.5/87.9/4.3	14 [석식] 오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 맑은우동국물①⑤⑥ 열같이겉절이 코코넛쉬림프①⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 733/18.5/93.4/4.4	15 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 안동식찜닭⑤⑥⑧ 통통왕교자감자만두 ①⑤⑥ 참나물무침⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 707.4/30.7/104.2/3.3	16 [석식] 콩나물밥/양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 치짜(CHIZZA)①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 도시락김⑬ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 829.1/24.3/72.9/3.2	17 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 해물떡찐⑤⑥ 부추나물 카바노초소시지/머스타드①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.2/26.9/109.8/5.1	18 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 숙주나물⑤ 단호박닭볶음탕⑤⑥ 너비아니구이①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.1/48.7/79.2/3.5
19 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 야채비빔만두①⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 새송이버섯볶음 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.7/36.8/147.6/3.7	20 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 콩나물조림⑤ 고등어무조림⑤⑥⑦⑨⑩ 김파래자반볶음 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 801/36.3/132.6/4.5	21 [석식] 친환경쌀밥 오징어무국 취나물두부된장무침 ⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 양념치킨⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.7/56.2/218.9/4.6	22 [석식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면 사리⑥⑬ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 부추겉절이 오징어김치전①⑥⑨ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 704.4/24.2/126.1/3	23 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 고추잡채&꽃빵⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 767/37.6/152.6/5.4	24	25
26	27 [석식] 스팸김치볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 파인화오리감자⑤ 배추김치⑨ 요구르트② 레몬한입만두지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 731.9/21.1/99.9/4.7	28 [석식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 갈치무조림⑤⑥ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 공튀각지리멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 710/35.5/212.6/3.8	29 [석식] 친환경쌀밥 닭개장① 미트볼케첩조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 궁중떡볶이⑤⑥ 새송이버섯볶음 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 821.1/34.2/76/5.5	30 [석식] 김가루주먹밥 콩파오치킨파스타①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 트위스트핫도그①②⑤⑥⑩ 오이피클⑬ 크림스프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 849.8/35.8/616.4/6.1		

* 알레르기 정보

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