

12월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [중식] 제육덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ 불고기미니피자타르트①②⑤⑥⑩⑫⑬ 바나나라떼② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 792.1 /32.5 /248.2 /3.7 /670.3	2 [중식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 파리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩ 오리훈제부추무침① 검은깨두부/볶음김치⑤ 열무김치 *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 763.9 /41.3 /167.5 /6.7 /928.2	3 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 실곤약야채무침⑤⑥ 오이지무침 배추김치⑨ 눈꽃치즈케익①②⑤⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 805.4 /29.7 /131.7 /4.2 /1338.8	4 [중식] 친환경흑미밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑫⑬ 크림스파게티(미니)①②⑥⑨⑩ 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤ 배추김치⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 819.1 /41.7 /346.3 /3.7 /1288.5	5 [중식] 작은밥 한우와우스테이크⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 트로피칼후르츠컵주스⑬ 크림스프②⑤⑥ 황도양상추샐러드/흑임자D①⑤⑥⑪⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 762.4 /22.1 /85.5 /3 /1892.8	6 [중식] 작은밥 잔치국수①⑥ 우리쌀치즈스틱①②⑥ 열무김치 짜먹는요구르트② 단호박범벅 도시락김⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 810.1 /26.4 /158.7 /4.9 /1644
7 [중식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 갈솜옥수수맛탕①⑤⑥⑬ 부추겉절이 방울치즈떡볶이①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 767.5 /17.5 /84.9 /2.4 /685.1	8 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 맑은콩나물국⑤ 스펀김치볶음②⑥⑨⑩ 치즈달걀비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 허니버터브레드①②⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 764.1 /43.6 /174.6 /3.5 /2205.6	9 [중식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 메추리알꽃맛살샐러드①⑤⑬ 섹쇼포테이토⑤⑥⑫ 계란후라이①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 학교로간천도복숭아⑪ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 794.2 /23.7 /146.1 /7.4 /994	10 [중식] 작은밥 피자돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 브라우니트리노트①②⑤⑥⑬ 오이야채피클 크림스프②⑤⑥ 양배추샐러드/키위드레싱①②⑤⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 804.6 /19.6 /86.4 /4.5 /1624.8	11 [중식] 친환경흑미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 809.3 /45.1 /156.4 /4.2 /941.5	12 [중식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 바삭한탕수육①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 아이러브동물편빵②⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤⑪⑫ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 778.9 /20 /58.2 /3.5 /1206.7	13
14	15 [중식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면사리⑥⑬ 상추부추겉절이 야채멘초까스/소스①⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨ 치즈케이크①②⑤⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 761.8 /20.8 /170.5 /4 /909.4	16 [중식] 친환경흑미밥 배추들깨국 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑩ 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 방어바베큐조림⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 830 /53.7 /183.9 /6.3 /1134.8	17 [중식] 작은밥 미니우동①⑤⑥ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 순살양념치킨⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 피자토스트①②⑤⑥⑩⑫⑬ 뷔뽕첵(복숭아)⑪⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 778.2 /50.8 /137 /5 /796.5	18	19	20
21	22 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 한우사골곰탕/소면사리⑥⑬ 상추부추겉절이 갈솜허브파인스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ 새알단팔죽 * 에너지 : 788.5 * 단백질 : 32.3 * 칼슘 : 138.6 * 철분 : 7.8	23 [중식] 열갈이된장국⑤⑥ 치커리사과무침 닭갈비볶음밥②⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 스노우맨도넛①②⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ 포춘쿠키①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 751.3 * 단백질 : 23.5 * 칼슘 : 106.7 * 철분 : 3.1	24	25	26	27
28	29	30	31			

* 알레르기 정보

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