

1월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
4	5 [중식] 오므라이스①②⑤⑥ ⑩⑫ 맑은우동국물①⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치⑨ 무농약우리밀치즈번 ①②⑤⑥⑬ 요구르트(뽀로로)② * 에너지 : 764.9 * 단백질 : 18.4 * 칼슘 : 134.6 * 철분 : 3.8	6 [중식] 친환경흑미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 미역가락야채무침⑤ ⑥ 파인애플소불고기⑤ ⑥ 느타리버섯볶음 배추김치⑨ * 에너지 : 786.5 * 단백질 : 49.5 * 칼슘 : 247.7 * 철분 : 8.3	7 [중식] 닭가슴살인텔리커리 ①⑤⑥⑬ 맑은콩나물국⑤ 오이지무침 비프스낵랩①②⑤⑥ ⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 단호박범벅 * 에너지 : 793.5 * 단백질 : 25.8 * 칼슘 : 142.6 * 철분 : 5.1	8 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 시금치된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 콩튀각지리멸치볶음 ⑤⑥ 순살파닭⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지 : 777.2 * 단백질 : 44.4 * 칼슘 : 200.9 * 철분 : 4.9	9 [중식] 친환경현미밥 우거지감자탕⑩ 열무고추장나물⑤⑥ 고추잡채&폭신폭신타 ①⑤⑥⑩ 수제야채어묵/머스 타①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 796.9 * 단백질 : 44.7 * 칼슘 : 307.1 * 철분 : 6	10
11	12 [중식] 고구마영양밥/양념 장⑤⑥ 얼큰콩나물국⑤ 상추겉절이 배추김치⑨ 바싹불고기식빵피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 화인쿨(자두맛)⑬ * 에너지 : 787.2 * 단백질 : 19.3 * 칼슘 : 151.1 * 철분 : 3.7	13 [중식] 친환경흑미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 갈치감자조림⑤⑥ 근대나물 계란어묵/케첩①② ⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 779.1 * 단백질 : 41.1 * 칼슘 : 175.9 * 철분 : 4.5	14 [중식] 김가루주먹밥 수제통살장어까스/ 된①⑤⑥⑬ 대하구이⑨⑬ 배추김치⑨ 야채전복죽 폴리도유기농오렌지 주⑬ * 에너지 : 793.8 * 단백질 : 31.6 * 칼슘 : 115.2 * 철분 : 14	15 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 시래기된장국⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지 : 750.2 * 단백질 : 29.5 * 칼슘 : 148.3 * 철분 : 7.1	16 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 대두핫도그/케첩① ②⑤⑥⑩⑫ 블루베리발효초음료 ⑬ * 에너지 : 760.9 * 단백질 : 30.3 * 칼슘 : 81.9 * 철분 : 4.5	17
18	19 [중식] 카레의여왕①②③④ ⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ 건새우무국⑨⑬ 배추김치⑨ 수제구름파이①②⑥ ⑬ 새싹연두부샐러드⑤ ⑥ 요구르트(뽀로로)② * 에너지 : 748.8 * 단백질 : 20.7 * 칼슘 : 219.4 * 철분 : 4.7	20 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 쇠고기미역국 부추잡채⑥⑩ 김치볶음⑨ 야채멘초까스/소스 ①⑤⑥⑩⑬ 열무김치 * 에너지 : 727 * 단백질 : 21.5 * 칼슘 : 214.8 * 철분 : 5.8	21 [중식] 친환경흑미밥 한우와우스테이크⑥ ⑩⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 레드자몽에이드 크림스프②⑤⑥ 양배추샐러드/키위 드①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 794.1 * 단백질 : 23 * 칼슘 : 101.9 * 철분 : 3.7	22 [중식] 친환경현미밥 참치김치찌개⑨⑬ 청양풍돈갈비찜⑤⑥ ⑩ 열무김치 무생채 스크램블에그①⑤ * 에너지 : 759.1 * 단백질 : 41.9 * 칼슘 : 122.1 * 철분 : 4.5	23 [중식] 김밥①②⑤⑥⑩⑬ 우동①⑤⑥ 순대/소금⑥⑩⑬ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 아람드리유자주스 * 에너지 : 776 * 단백질 : 19.1 * 칼슘 : 174.1 * 철분 : 4.9	24
25	26 [중식] 비빔밥①⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 도토리묵상추무침⑤ 계란후라이①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 허니후리터도넛①② ⑤⑥⑬ 요구르트② * 에너지 : 803.1 * 단백질 : 34.6 * 칼슘 : 218.3 * 철분 : 6.2	27 [중식] 친환경흑미밥 오징어무국 비엔나데리조림①② ⑤⑥⑩⑫ 돈육간장불고기⑤⑥ ⑩ 미역줄기볶음 배추김치⑨ * 에너지 : 744.4 * 단백질 : 38.4 * 칼슘 : 172.4 * 철분 : 3.5	28 [중식] 작은밥 콩파오치킨파스타① ②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 모듬야채피클 고구마범벅①⑤ 폴리도석류사과주스 양송이스프②⑤⑥ * 에너지 : 811.2 * 단백질 : 22.8 * 칼슘 : 542.1 * 철분 : 4.2	29 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 중합어묵국⑥ 매콤낙지볶음⑤⑥ 프렌치토스트①②⑥ 크림치즈미트번/소 스①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 소면사리⑥ * 에너지 : 774.8 * 단백질 : 40.1 * 칼슘 : 132.8 * 철분 : 5.1	30 [중식] 미니야채볶음밥②⑤ ⑥⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 김치오징어치가밥스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑪⑫ 오이피클⑬ * 에너지 : 808.8 * 단백질 : 14.4 * 칼슘 : 194 * 철분 : 9.4	31

* 알레르기 정보

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