

2월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [중식] 친환경흑미밥 동태찌개⑤ 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 깻잎순나물 명태어묵치즈크로켓①⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 806.7/53/199.1/3.4	2 [중식] 작은밥 짜장면⑤⑥⑩ 실파계란국① 단무지부추무침 바삭한탕수육①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 754.3/25.4/94.2/3.4	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 [중식] 새우필라프①⑤⑥⑨⑬ 목살스테이크&샐러드①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 썬채코테이토⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 던킨면치킨컵①②⑤⑥⑬ 오이피클⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 733.4/51/769.3/14.1	16 [중식] 친환경흑미밥 배추들깨국 간장두부조림⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.9/47.2/334/5.8	17 [중식] 친환경흑미밥 불낙버섯찌개 매운갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨ 고구마타르트①②⑤⑥⑬ 파인애플젤리⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 720.9/38.1/162.6/4.3	18 [중식] 유부초밥⑤⑬ 바지락칼국수⑤⑥⑬ 상추겉절이 매콤간풍기⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.4/47.9/242.9/10.3	19 [중식] 친환경현미밥 두부김치국⑤⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박버섯볶음 배추김치⑨ 블루베리찰보리빵/생크림①⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.2/30.2/109.1/4.9	20
21	22 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 참치김치찌개⑨⑬ 가지나물 파인애플소불고기⑤⑥ 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 757/34.2/158.3/5.7	23 [중식] 친환경흑미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 콩나물조림⑤ 수육/쌈장⑩ 상추부추겉절이 배추김치⑨ 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 802.1/53.2/170.1/5.2	24 [중식] 작은밥 대박왕돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 양송이스프②⑤⑥ 갈릭크로와상①②⑥ 양배추샐러드/키위드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.3/34.3/100.4/4.2	25 [중식] 친환경흑미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨⑬ 숙주나물⑤ 매콤낙지볶음⑤⑥ 한옥마을튀김만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.5/32.3/181.2/4.5	26 [중식] 김가루주먹밥 잔치국수①⑥ 오이지무침 깍두기⑨ 스파이시불고기피자 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.8/29.4/187.3/4.8	27
28	29					

* 알레르기 정보

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