

7월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [중식] 작은밥 콩파오치킨파스타① ②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 포테이토크츠⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 무농약제주캐플주스 ⑫ 양송이스프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 811.1/29.2/551.7/5	2 [중식] 친환경흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어김치조림⑤⑥ ⑦⑨⑩ 숙주나물⑤ 언양식바삭불고기& 어린이, 파채①⑤⑥⑩ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 762/38.1/133.2/4.7	3 [중식] 친환경수수밥 쇠고기미역국 느타리버섯볶음 배추김치⑨ 고구마무스미트볶음 &계란후라이①②⑤ ⑥⑧⑨⑩⑫ 우리밀크런치케익① ②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 759.1/31.2/107.2/5	4 [중식] 얼큰콩나물국⑤ 상추겉절이 치킨데리야깨덮밥⑤ ⑥⑬ 배추김치⑨ 와플/생크림①②⑥ 요구르트(뽀로로)② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 813.4/34.5/210.7/3 .6
5 [중식] 충무김밥⑬ 우동①⑤⑥ 반달단무지 오징어초무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 치아씨드애플인봉봉 ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 745.2/24.7/134.3/4 .2	6 [중식] 카레라이스②⑥⑩ 맑은우동국물①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 덴뿌라쉬림프①⑤⑥ ⑨ 배추김치⑨ 수박 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 736.4/24/80.1/3.1	7 [중식] 친환경검정콩밥⑤ 배추들깨국 제육볶음⑤⑥⑩ 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ 블루베리찰보리빵/생 크림①⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 840/52/173.3/8.2	8 [중식] 작은밥 미소된장국⑤⑥ 대박왕돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 단호박범벅 메론바아이스크림① ②⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 717.2/35.7/111.5/4	9 [중식] 친환경흑미밥 닭개장① 갈치무조림⑤⑥ 파배기어묵비엔나조 림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 근대나물 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 761.1/42.9/243.4/5 .4	10 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 부대찌개②⑥⑨⑩ 한식부추잡채⑥⑩ 애호박버섯볶음 닭가슴살치킨까스① ⑤⑥ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 751.7/38.1/103.3/6 .4	11 [중식] 친환경쌀밥 오징어무국 안동식찜닭⑤⑥⑧ 도토리묵상추무침⑤ 배추김치⑨ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 717.1/42.4/93.7/4. 1
12 [중식] 친환경쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 미트볼케첩조림②⑤ ⑥⑩⑫⑬ 양념깻잎찜 오리훈제/무쌈/머스 터드①⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 842.8/43.6/199.9/7 .6	13 [중식] 친환경쌀밥 삼계탕⑬ 상추겉절이 오징어김치전①⑥⑨ 깍두기⑨ 초코롤①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 765.1/51/81.5/4.4	14 [중식] 친환경흑미밥 열무된장국⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 쫄면야채무침⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 703.3/24.4/88.7/3. 4	15 [중식] 작은밥 맑은우동국물①⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤ ⑥⑧⑨⑬ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 미니햄버거①②⑤⑥ ⑩ 수박 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 842.5/24.9/474.9/5 .7	16 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 육개장① 콩나물조림⑤ 리얼통살코코넛새우 까스①⑤⑥⑨⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 828.9/26.7/116/4.9	17 [중식] 소불고기당면덮밥⑤ ⑥⑧ 얼큰콩나물국⑤ 알감자버터구이⑬ 배추김치⑨ 무생채 요구르트(뽀로로)② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 760.2/31/131.5/6.1	18 [중식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨ ⑩ 오이지무침 포테이토크츠⑬ 배추김치⑨ 아람드리유자주스 과일화채①②⑤⑪⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 787.2/14.9/99.7/2.5
19 [중식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 청경채나물 단호박닭볶음탕⑤⑥ 배추김치⑨ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 720.3/46.2/123.1/4 .2	20 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 실곤약야채무침⑤⑥ 올라군만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 712.9/27.1/126.4/3 .9	21 [중식] 친환경흑미밥 배추들깨국 돈갈비김치찜⑤⑥⑨ ⑩ 파리고추어묵볶음⑤ ⑥ 열무김치 과일샐러드①⑤⑪⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 809.8/30.8/181.6/4 .7	22	23	24	25
26	27 [중식] 친환경흑미밥 우거지감자탕⑩ 콩나물조림⑤ 도토리묵상추무침⑤ 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 742.4/52/153.2/5.4	28 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 미역국⑨ 매콤낙지볶음⑤⑥ 감자채피망볶음②⑤ ⑥⑩ 배추김치⑨ 스파이시불고기피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 소면사리⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 824.5/38.8/189.7/3 .1	29 [중식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 단무지부추무침 수제등심탕수육①② ⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 스윗롤케익(프레시 밀크)①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 770.7/32.3/96/3.7	30 [중식] 작은밥 김가루 잔치국수①⑥ 색색포테이토⑤⑥⑫ 열무김치 미니햄버거①②⑤⑥ ⑩ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 803.9/21.9/137.2/7 .4	31 [중식] 친환경현미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 갈치무조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 753.2/41/128.4/5.1	

* 알레르기 정보

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