

# 12월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [중식] 친환경흑미밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤ 파리고추지리멸치볶음⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 723.5/38.3/233.5/37	2 [중식] 카레라이스②⑥⑩ 얼큰콩나물국⑤ 오이부추무침⑤⑥ 통살고기완자⑩ 김치왕교자만두⑥⑩ 배추김치⑨ 초록마을유자한가득 * 에너지/단백질/칼슘/철분 771.9/25/95.8/3.8	3 [중식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 파배기어묵비엔나조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박버섯볶음 파채돈가스①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 757.9/39/200.6/5.5	4 [중식] 작은밥 짬뽕⑤⑥⑧⑨⑬ 수제등심탕수육①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 841.4/51.6/951.8/3.4	5
6	7 [중식] 비빔밥①⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 바로굽는미니초코롤①②⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤⑪⑫ 유기농쌀식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철분 857.2/31.2/257.2/5.6	8 [중식] 친환경현미밥 아욱된장국⑤⑥ 느타리버섯볶음 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 고추잡채&폭신폭신타바오①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 720.4/21/87.7/4.9	9 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 맑은콩나물국⑤ 매콤쭈불고기⑩ 배추김치⑨ 고구마고른졸라피자①②⑥ 제주감귤과하라봉주스⑬ 참깨흑미자샐러드파스타⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 858.4/33.4/175.6/4.6	10 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 두부김치국⑤⑨ 상추겉절이 쫄면야채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 그린티스윗롤케익①②⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 851.7/32.8/120/4.2	11 [중식] 친환경흑미밥 쇠고기미역국 김치볶음⑨ 닭가슴살치킨까스①⑤⑥ 열무김치 우리밀까망베르치즈케익①②⑤⑥⑬ 고마워감귤C주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 785.3/34.3/253.1/6.2	12 [중식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 깨끗순나물 크리미양파치킨①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.6/47.1/200.4/5.3
13 [중식] 작은밥 유부된장국⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤⑥⑧⑨⑬ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 주름감자튀김/케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 746.2/19.3/391.2/3.1	14 [중식] 차슈덮밥⑤⑥⑩⑬ 유부된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 스모크바비큐닭봉구이 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 823.1/47.7/131.2/4.6	15 [중식] 친환경흑미밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 치즈가래떡구이②⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 오상불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 760/35/247.4/6.4	16 [중식] 미니야채볶음밥②⑤⑥⑩⑬ 짬뽕라면⑥⑨⑬ 단무지부추무침 배추김치⑨ 스파이스불고기피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ 아람드리유자주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.3/27.5/216.5/2.1	17	18	19
20	21 [중식] 작은밥 대박왕돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트② 오이피클⑬ 양송이스프②⑤⑥ 양배추샐러드/키위드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 847.5/35.1/124.5/4.3	22 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 한우소갈비탕①⑬ 상추겉절이 오징어김치전①⑥⑨ 깍두기⑨ 새알단팔죽 숙오메기떡⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 823.3/44.5/164/11.9	23 [중식] 카레라이스②⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 바베큐폭립⑩ 배추김치⑨ 리사슈크림도넛①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 847.7/34.8/132.5/10.5	24 [중식] 친환경흑미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 숙주나물⑤ 스팸김치볶음②⑥⑨⑩ 크리미양파치킨①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.4/60.2/189.5/4.9	25	26
27	28 [중식] 친환경흑미밥 짬뽕국⑥⑨ 안동식찜닭⑤⑥⑧ 미역줄기볶음 배추김치⑨ 우리밀타코야끼①⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 722.1/42.3/484.6/3.1	29 [중식] 친환경현미밥 한우사골곰탕/소면사리⑥⑬ 오징어볶음⑤ 깨끗전&오미산적①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 레드벨벳케이크①②⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.2/39.1/145.6/3.8	30	31		

\* 알레르기 정보

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