

6월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3 • 친환경쌀밥 • 순두부찌개 01,05,06,10,13 • 콩나물조림 05 • 강태후돼지갈비강정 01,05,06,10 • 배추김치 09 • 뿌띠첼과일젤리(포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.9/28.6/90.4/11.1	4 • 작은밥 • 제주비빔밀면 01,05,06,10 • 오동통콘치즈어묵핫바 01,02,05,06,12 • 상추겉절이 • 배추김치 09 • 오라떼(피치) 02,05,11 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.7/28.8/353.3/3.7	5 • 친환경쌀밥 • 종합어묵국 01,05,06 • 매크두부조림 05 • 순살후라이드치킨/양념 치킨소스 05,06,12,13,15 • 싸먹는햄구이한판 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 918.7/41.8/111.4/2.9	6	7	8
9	10 • 친환경쌀밥 • 소면사리 05,06 • 치킨스넥랩 01,02,05,06,15,18 • 한우사골곰탕 16 • 떡갈비버섯조림 05,06,10,13,15,16,18 • 부추겉절이 • 깍두기 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 894.3/32.0/109.0/3.7	11 • 마제덮밥 01,02,05,06,10,16,18 • 우리밀미니피자 02,05,06,12,13 • 유부된장국 05,06 • 고들단무지무침 • 배추김치 09 • 뽀로로요구르트(플레인) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 864.0/44.0/242.3/4.3	12 • 친환경쌀밥 • 쇠고기미역국 16 • 건새우열갈이된장지짐 09 • 온두부/볶음김치 05,09 • 맛동산탕수육 02,04,05,06,10,13,16 • 열무김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.8/28.5/520.1/9.8	13 • 새우나시고랭볶음밥 01,02,05,06,09,13,16,18 • 열갈이된장국 05,06 • 오이부추무침 • 남해마늘한입숙까스 01,05,06,10 • 배추김치 09 • 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.8/22.1/127.2/2.4	14 • 친환경쌀밥 • 부대찌개 01,02,05,06,09,10,15,16 • 갈치감자조림 • 두부구이/양념장 01,05,06 • 배추김치 09 • 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 866.7/42.0/145.1/3.8	15
16	17 • 작은밥 • 김치우동 01,02,05,06,07,09,13,18 • 에그포카카산도 01,02,05,06,10,13,18 • 열대과일샐러드 01,02,05,06 • 깍두기 09 • 반달단무지 • 피크닉청포도주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 957.1/19.3/200.0/4.1	18 • 친환경쌀밥 • 꽃게탕 08 • 숙주나물 • 간장불고기 05,06,10,13 • 배추김치 09 • 프루티스말랑젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 840.5/59.0/171.3/2.9	19 • 친환경쌀밥 • 우렁된장찌개 05 • 파리고추지리멸치볶음 • 청양크림떡갈비 01,02,05,06,10,15,16,18 • 배추김치 09 • 베스킨페코아이스모나 카 06 * 에너지/단백질/칼슘/철 886.3/29.6/375.6/5.0	20 • 친환경쌀밥 • 한우우거지국밥 05,16 • 아삭이고추된장무침 05,06 • 매크사각어묵볶음 01,05,06 • 오미산적&깻잎전 01,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 814.5/27.6/114.4/2.1	21 • 친환경쌀밥 • 돼지고기김치찌개 05,09,10 • 고등어무조림 07 • 떡갈비버섯조림 05,06,10,13,15,16,18 • 배추김치 09 • 서울우유밀꾸즈아이스 크림 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 897.8/41.1/145.9/3.7	22
23/30	24 • 친환경쌀밥 • 한우사골곰탕 16 • 순대야채볶음 02,05,06,10,13,16 • 계란말이 01 • 깍두기 09 • 콘크림스프팝콘(미니) 02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.9/25.8/130.8/5.3	25 • 치킨마요덮밥 01,05,06,13,15,16,18 • 빨미까레 02,05,06 • 미역국 • 숙주나물 • 오징어초무침 13,17 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 868.6/49.0/101.8/2.1	26 • 김밥볶음밥 01,02,05,06,10,15,16 • 감자양파국 • 야채쫄면 05,06,13 • 오복채무침 • 배추김치 09 • 아이스비스킷슈(생크림) 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 820.8/22.6/135.8/3.9	27 • 친환경쌀밥 • 두부김치국 05,09 • 쫄고추감자조림 • 매운돼지갈비찜 05,06,10 • 배추김치 09 • 두레쥬르초코파이찰떡 02,04,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 947.2/40.1/84.8/3.8	28	29

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣