

4월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1	2 [중식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩ 맑은우동국물①⑤⑥ 통통왕교자갈비만두①⑤⑥⑩ 오이지무침 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 725.4/1120.2/2.6
3	4 [중식] 작은밥 상추사과겉절이 리얼직화석쇠불고기&꽃감자②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 바나나 참깨 흑임자샐러드파스타⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 855.2/23.2/90.2/4.	5 [중식] 친환경수수밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 깻잎순나물 오징어볶음⑤ 배추김치⑨ 후쿠오카에그햄벅스테이크①⑤⑥⑩ * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.7/51.3/153.3/4.7	6 [중식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 봄동겉절이⑨⑬ 한식부추잡채⑥⑩ 떡닭꼬치⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 유기농레몬톡톡주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 810.2/58.1/111/5.4	7 [중식] 친환경흑미밥 참치김치찌개⑨⑬ 청경채나물 떡갈비데리조림⑤⑥⑩ 크리미양파치킨①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.4/47.9/187.3/5.2	8 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 쇠고기미역국 단호박꿀찐 청양풍돈갈비찐⑤⑥⑩ 참나물무침⑤ 배추김치⑨ 우리밀까망베르치즈케익①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 710.4/35.3/165.9/3	9 [중식] 야채볶음밥②⑤⑥⑩ 얼큰콩나물국⑤ 오이부추무침⑤⑥ 수제 한우치즈함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 콘후레이크 핫도그①②⑤⑥⑩⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.6/20.1/90.1/8.5
10 [중식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 취나물무침⑤ 양념김구이 김치치즈함박스테이크①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 810.6/41.3/252.8/5.1	11 [중식] 친환경흑미밥 리얼S대박지파이①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트② 오이피클⑬ 크림스프②⑤⑥ 양배추샐러드/키위드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 844.1/17.1/157/3.5	12 [중식] 친환경수수밥 육개장① 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 부추나물 배추김치⑨ 오징어먹물치즈피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 709.1/38.2/246.2/5.4	13 [중식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면사리⑥⑬ 부추겉절이 자반고등어구이⑦ 작두기⑨ 동물모양이슬찐빵②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 780/39/80.9/4.7	14 [중식] 작은밥 짜장면⑤⑥⑩ 실파계란국① 반달단무지 장각바베큐오븐구이 배추김치⑨ 팬더컵케익①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 855/50.1/95.5/5.3	15 [중식] 친환경흑미밥 오징어무국 양념깻잎찐 어니언더블치즈견과스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 부처먹는우리팍⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 762.4/35.3/193.2/6	16 [중식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 진미채조림④⑤⑥ 가지나물 배추김치⑨ 레몬크림새우탕수①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.7/32.7/120.3/3.4
17 [중식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분 753.3/24.7/86.8/3.5	18 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미니햄버거①②⑤⑥⑩ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.8/27.4/139.6/6.3	19 [중식] 친환경흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 갈치감자조림⑤⑥ 파배기어묵비엔나조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 초코찰보리빵/생크림①②⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 821.6/34.1/211.4/4.1	20 [중식] 야채볶음밥②⑤⑥⑩ 상추겉절이 피자치즈롤가스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 미니글레이즈도넛⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤⑩⑪⑫ 크림스프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 795.8/27.2/210.6/2.7	21 [중식] 작은밥 김가루 미소된장국⑤⑥ 단무지부추무침 신포우리만두찐면①⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 739.5/21.1/122.4/4.3	22 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 닭개장① 매콤두부조림⑤⑥ 가지나물 바질광어가스①②⑥ 작두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.3/33.9/188.5/4.1	23 [중식] 김밥①②⑤⑥⑩⑬ 미니우동①⑤⑥ 순대/소금⑥⑩⑬ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 삼국한능금주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.7/20/147/7.5
24 [중식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 돼지갈비찐⑤⑥⑩ 열무고추장나물⑤⑥ 옥수수콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 814.2/35.8/216.1/2.7	25 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 동태찌개⑤ 느타리버섯볶음 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 통살고기완자⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 722.7/58.7/209.3/4.3	26 [중식] 친환경흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 청경채나물 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.1/28.9/115.1/3.9	27 [중식] 스팸김치볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑬ 미니우동①⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ 미니피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우리밀메세지쿠키①②⑤⑥⑬ 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.6/23.3/134.5/4.7	28 [중식] 친환경현미밥 사골떡국① 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 파리고추매추리알장조림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 고구마타르트①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 813/37.7/156.1/5	29 [중식] 친환경보리밥⑤⑥ 잔치국수①⑥ 지리멸치고추장볶음⑤⑥ 무생채 총각김치⑨⑬ 바싹불고기식빵피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.9/32.7/264.2/5.8	30 [중식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 갈치우조림⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 도시락김⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 778/35/99.3/5.1

* 알레르기 정보

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