

# 6월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 • 친환경잡곡밥 05 • 순두부찌개 01,05,06,10,13 • 근대나물 • 오징어볶음 05,06,17 • 닭다리후라이드 01,05,06,13,15 • 배추김치 09 • 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 865/67.3/116.4/2.7	3	4 • 훈제오리새우볶음밥 01,02,05,06,09,13,15,16 • 시금치된장국 05,06 • 궁채장아찌 05,06 • 오이부추무침 • 빵글빵글회오리핫도그 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 • 요거트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 851/34.7/332.6/2.9	5 • 친환경기장밥 • 들기름막국수 03,05,06,13 • 미역국 • 무생채 • 닭갈비 05,06,15 • 배추김치 09 • 설레임초코 02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 790.3/21/152.9/2.7	6	7
8	9 • 친환경잡곡밥 05 • 고메스윗치즈피자 02,05,06 • 돼지고기김치찌개 05,09,10 • 매크두부조림 05 • 주꾸미떡볶음 05,06,16 • 배추김치 09 • 망고패션후르츠아이스 * 에너지/단백질/칼슘/철 797.3/44/287.2/5	10 • 친환경강황밥 • 오징어무국 17 • 동파육 10 • 감자채볶음 • 파래김자반볶음 05 • 배추김치 09 • 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/31.5/104.4/3.2	11 • 눈꽃치즈묵살필라프 01,02,05,06,10,12,13,16,18 • 우리쌀오리봉봉케이크 01,02,05,06,13 • 두부김치국 05,09 • 매크꼬지어묵 01,05,06 • 상추겉절이 • 배추김치 09 • 베스킨라빈스(아몬드봉봉or슈팅스타) 01,02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 796.7/34/205.1/3.7	12 • 친환경강황밥 • 동태찌개 05 • 안동식찜닭 13,15 • 김치볶음 09 • 소떡갈떡꼬치 • 갯김치 09 • 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 837.7/44.4/202.9/3.6	13 • 땡초고기주먹밥 01,05,06,10,13 • 우동 01,02,05,06,07,09,13,18 • 황치즈뽕또마카롱 01,02,06 • 열갈이겉절이 • 왕새우튀김/케첩 01,06,09,12,13 • 깍두기 09 • 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 851.7/26.5/253.5/2.6	14
15	16 • 작은밥 • 잔치국수 05,06 • 배추겉절이 09 • 담양버섯갈비산적 01,02,05,06,10,12,15,16 • 열무김치 09 • 미에로화이바스파클링제로 • 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 855.1/14.8/153.0/4.3	17 • 친환경강황밥 • 오이냉국 05,06,16 • 깻잎순나물 • 제육볶음 05,06,10 • 명태살두부전 01,05 • 배추김치 09 • 살짝녹여먹는슬러쉬(플럼) 01,02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.1/45.7/210.7/3.4	18 • 작은밥 • 아욱된장국 05,06 • 수육/상추쌈 05,06,10 • 막국수* 03,05,06 • 무말랭이무침 05 • 배추김치 09 • 요거트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.8/38.4/212.7/3.7	19 • 친환경수수밥 • 쇠고기팽이무국 16 • 갈치감자조림 • 콩나물조림 05 • 싸먹는햄구이한판 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 • 허쉬초코크림샌드 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 787.8/36.6/124.5/3.1	20 • 친환경수수밥 • 도토리묵채국 05,06,16 • 시금치나물 • 사각어묵채볶음 01,05,06 • 통등심돈까스 01,02,05,06,10,12,13,16,18 • 갯김치 09 • 아이스비스킷슈(생크림) 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.3/19.9/172.2/3.2	21
22	23 • 친환경차조밥 • 북어채무국 01,05 • 매운돼지갈비찜 05,06,10 • 생생통새우만두 01,02,05,06,08,09,10,13,15,16,18 • 계란말이 01 • 배추김치 09 • 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 880.0/34.9/99.4/2.9	24 • 친환경차조밥 • 미역국 • 돈사태김치조림 09,10 • 도토리묵무침 • 수제소시지/케첩 01,02,05,06,10,12,15,16 • 배추김치 09 • 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.2/30.8/121.8/2.7	25 • 약식 05 • 작은밥 • 비빔냉면 01,03,05,06,09,16 • 맑은콩나물국 05 • 개성고기왕만두 01,05,06,10,16,18 • 연양식반달불고기 02,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.7/29.2/163.0/6.8	26 • 친환경현미밥 • 망고와플 01,02,05,06 • 감자옹심이들깨국 17 • 치즈불닭 02,05,06,12,13,15 • 느타리버섯볶음 • 깻잎전 01,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.0/32.6/280.3/3.0	27 • 고깃집마무리볶음밥 05,09,10 • 꽃게된장찌개 08 • 꼬들간장무채장아찌 • 오이부추무침 • 집게다리맛살튀김/케첩 01,05,06,08,12 • 배추김치 09 • 밀크베리베리컵 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.3/36.2/259.6/3.2	28
29	30 • 김가루주먹밥 01,05,06,09,13 • 맑은콩나물국 05 • 로제떡볶이 01,02,05,06,10,13,15,16 • 모듬튀김(오징어,김말이,고구마) 01,05,06,16,17 • 배추김치 09 • 반달단무지 • 쥬시쿨(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.7/22.5/224.0/8.9					

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