11월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 [중식] 아욱된장국⑤⑥ 낙지볶음밥①⑤⑥ 배추김치⑨ 찰스틱볼커스타드①②⑤⑥⑬ 아람드리유자쥬스 황도양상추샐러드/흑임자D①⑤⑥⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 829.1/27.2/204.3/4	2 [중식] 친환경수수밥 종합어묵국⑥ 근대나물 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 바질광어까스/갈릭샤워소스①②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.1/34.1/104.6/4	3 [중식] 친환경흑미밥 우거지감자탕⑩ 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 양념김구이 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 836/47.2/198.6/5.1	4 [중식] 작은밥 짬뽕⑤⑥⑧⑨⑬ 수제등심탕수육①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 톡톡텐저린감귤주스⑬ 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 833/51.1/912.4/3	5 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 시금치된장국⑤⑥ 안동식찜닭⑤⑥⑧ 숙주나물⑤ 오징어김치전①⑥⑨ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.2/35/89.1/4	6 [중식] 참치김치덮밥②⑤⑥⑨⑩⑬ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이배추나물 고구마맛탕 배추김치⑨ 핫자몽주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 738.1/24.8/135.4/3.9	7 [중식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 간장등뼈찜⑤⑥⑧⑩⑬ 도토리묵상추무침⑤ 통새우듬뿍만두①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.6/42.7/167.7/3
8 미 운 영	9 [중식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 양념깻잎찜 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 갈릭고구마파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.8/44.1/202.2/3.3	10 [중식] 맑은우동국물①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 닭갈비볶음밥②⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 스파이시불고기피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ 나눠바초코스틱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.3/32.9/208.7/3	11 미 운 영	12 미 운 영	13 [중식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 콩나물조림⑤ 상추겉절이 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.8/29.3/113.3/3.6	14 미 운 영
15	16 [중식] 오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 얼큰콩나물국⑤ 얼갈이겉절이 구워먹는치즈피자브리또⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.9/20.9/92.5/4.5	17 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 느타리버섯볶음 치킨직화스테이크&웨지감자⑬ 배추김치⑨ 적고구마파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.3/37.2/108.8/5.9	18 [중식] 야채볶음밥②⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 고구마치즈롤까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 제주감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.1/22.6/187.1/4	19 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 건새우미역국⑨ 매운갈비찜⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 다크초코치즈케이크①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 752/33.7/137.1/2.2	20 [중식] 친환경흑미밥 만두설렁탕①⑤⑥⑩⑬ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 근대나물 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.2/37.5/173.3/5.4	21
22	23 [중식] 스팸김치볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 크리스피새우롤①⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치⑨ 레몬한입단무지 깔라만시주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.6/24.4/119.4/4	24 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 종합어묵국⑥ 갈치무조림⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 고구마매콤닭불고기①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.2/38.8/195/4.3	25 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 실곤약야채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미니쇼콜라샌드①②⑤⑥⑬ 플리또골드키위주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 762.9/24.5/119.9/3.5	26 [중식] 친환경현미밥 동태찌개⑤ 쫄면야채무침⑤⑥ 김파래자반볶음 파채돈까스①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.3/43.8/192.1/5.2	27 [중식] 친환경흑미밥 참치김치찌개⑨⑬ 시금치나물 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 허니삼각치즈군만두①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 832.1/34.8/68.5/4.5	28
29	30 [중식] 작은밥 나가사끼짬뽕⑥⑨⑫ 김치왕교자만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 레몬한입단무지 사랑해사과C주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.5/28.2/684.1/2.4					

* 알레르기 정보

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