

12월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [중식] 친환경잡곡밥(5) 청국장찌개 (5)(6)(9)(13) 매운갈비찜 (5)(6)(10) 배추김치(9) 심쿵하트파이 (1)(2)(5)(6)(13) 시금치계란찜(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 833.1/47.5/176.7/5.2	2 [중식] 제육덮밥(5)(6)(10) 건새우무국(9)(13) 상추겉절이 배추김치(9) 닭가슴살파타브레드 (1)(2)(5)(6)(13)(15) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 820.5/54.3/161.1/5.2	3
4	5 [중식] 친환경흑미밥 버섯들깨국 통통왕교자갈비만두 (1)(5)(6)(10) 매콤낙지볶음(5)(6) 배추김치(9) 소면사리(6) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 792.5/38.5/118.4/9.2	6 [중식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면사 리(6)(13)(16) 파배기어묵비엔나조 림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 부추겉절이 오징어김치전 (1)(6)(9) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 846.2/30.1/188.4/4.4	7 [중식] 작은밥 짜장우동 (5)(6)(10)(13) 실파계란국(1) 단무지무침 수제등심탕수육 (1)(2)(5)(6)(10)(11) (12)(13) 배추김치(9) 우리밀초코파이 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 837.7/32/104.5/4.3	8 [중식] 친환경수수밥 사골우거지국(5)(16) 안동식찜닭 (5)(6)(8)(15) 더바삭한김(13) 배추김치(9) 쇼콜라떼(2)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 722.8/34.9/189.9/6.2	9 [중식] 친환경잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 견과류지리멸치볶음 (4)(5)(6) 수제김치스테이크 (5)(6)(9)(10)(12)(13)) 배추김치(9) 무생채 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 806.1/37/361.7/4.6	10
11	12 [중식] 브로콜리아채볶음밥 (2)(5)(6)(10)(13) 미니우동(1)(5)(6) 상추겉절이 고추장닭봉구이 (5)(6) 배추김치(9) 인도난&마카니커리 소스(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 818.9/31.8/79.5/6.1	13 [중식] 친환경쌀밥 콩나물우침(5) 오이지무침 뚝배기소불고기 (5)(6)(10) 배추김치(9) 화인쿨(자두맛)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 796.8/33.9/92/6.1	14 [중식] 친환경흑미밥 우거지된장국 (5)(6)(13) 얼갈이배추나물 오징어볶음(5) 순살미니돈까스 (1)(2)(5)(6)(10)(12)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 759.3/40.3/107.7/3.4	15	16	17
18	19 [중식] 친환경수수밥 쇠고기미역국 갈치구이 청경채된장나물 (5)(6) 떡볶이 (1)(2)(5)(6)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 805.1/32.1/139/3.3	20 [중식] 친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5)(9) 청양풍돈갈비찜 (5)(6)(10) 깻잎순나물 양념벌집감자/케첩 (1)(6)(12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 761.5/32.4/144.8/3.6	21 [중식] 작은밥 치즈오븐토마토스파 게티 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 배추김치(9) 새알단팔죽 고구마범벅(1)(5) 오이피클(13) 레몬에이드주스 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 819.4/34.4/241.4/5.4	22 [중식] 친환경쌀밥 우거지감자탕(10) 연두부계란찜(1)(5) 실파김가루무침 납작만두&아채무침 (1)(5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 781.8/42.5/174.9/5.5	23 [중식] 친환경흑미밥 종합어묵국(6) 돈사태김치조림 (5)(6)(9)(10) 떡갈비버섯조림 (5)(6)(10)(13) 배추김치(9) 하얀루돌프도넛 (1)(2)(5)(6)(13) 삼색푸실리샐러드 (1)(2)(5)(6)(9)(10)(12)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 846.6/37.8/186.1/5.5	24
25	26 [중식] 짜장잡채밥 (5)(6)(10)(13) 실파계란국(1) 오이부추무침(5)(6) 배추김치(9) 미니피자 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 햇자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 734.8/19.8/113.7/3	27 [중식] 친환경흑미밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 간장등뼈찜 (5)(6)(8)(10)(13) 치킨너겟/머스타드소 스 (1)(2)(5)(6)(12)(13) 배추김치(9) 백포도푸딩 (1)(5)(13) * 에너지/단백질/칼	28	29	30	31

* 알레르기 정보

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