

12월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [석식] 친환경쌀밥 북어채무국① 시금치나물 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 아몬드또띠아칩①② ⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 713.7/40.5/198.6/4 .4	2 [석식] 친환경쌀밥 별속떡만두국①⑤⑥ ⑩⑬ 김파래자반볶음 오징어볶음⑤ 마카로니콘치즈구이 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 809/42/194.8/3.4	3 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 크림스파게티(미니) ①②⑥⑨⑩ 메추리알장조림①⑤ ⑥⑩ 검은깨두부/볶음김 치⑤ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.8/49.8/199.8/5 .5	4 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 진미채조림④⑤⑥ ⑥⑩ 사과소스미트볼①⑤ 오리훈제부추무침① 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 793.4/39.6/122.6/5 .1	5
6	7 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 시금치나물 크림소스떡볶이②⑤ ⑥⑩ 깍두기⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763.3/28.9/93.3/4. 3	8 [석식] 친환경쌀밥 북어채무국① 사각어묵볶음⑤⑥ 숯갈비맛오리주물 력①⑤⑥⑬ 허니버터타래과⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 800.3/27.3/92.4/3. 4	9 [석식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨ ⑩ 맑은우동국물①⑤⑥ 오이지무침 참살파배기②⑤⑥ 깍두기⑨ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 839.8/17/107/3.2	10 [석식] 친환경쌀밥 육개장① 참나물무침⑤ 김파래자반볶음 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 835.8/45.3/150/6.6	11 [석식] 친환경쌀밥 삼색수제비국①⑥ 고소하게두부조림⑤ ⑥ 비엔나야채볶음①② ⑤⑥⑩⑫ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 791.1/21.4/116.7/3	12 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 미트볼케첩조림②⑤⑥⑩ ⑫⑬ 얼갈이배추나물 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 723.9/27.2/103.3/4.8
13 [석식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 진미채버터구이②④⑤ ⑥간장등뼈찜⑤⑥⑧⑩ ⑬ 날씬고구마스틱⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 841.5/45/124.2/3	14 [석식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 갈치감자조림⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 허니치즈호떡②⑥ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 779.3/34.3/122/3.9	15 [석식] 꼬지어묵우동①⑤⑥ 섹섹포테이토⑤⑥⑫ 마카로니콘치즈구이 ①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 데리버거①②⑤⑥⑩ ⑬ 레몬에이드주스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 814.7/18.4/280.3/3 .3	16 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 얼갈이배추나물 한식부추잡채⑥⑩ 삼치구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 821.6/34.9/100.3/4 .3	17	18	19
20	21 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 김파래자반볶음 떡갈비버섯조림⑤⑥ ⑩⑬ 떡볶이&한입김말이 튀김①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 842.6/42.5/261.5/5 .6	22 [석식] 얼갈이된장국⑤⑥ 치커리사과무침 닭갈비볶음밥②⑤⑥ ⑨⑬ 알감자버터구이⑬ 배추김치⑨ 파인애플젤리⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 810.7/27.3/91.2/3. 2	23 [석식] 친환경쌀밥 사골떡국① 콩나물조림⑤ 쫄면야채무침⑤⑥ 교자만두튀김①⑤⑥ ⑩ 깍두기⑨ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 808.5/30.8/102/4.9	24	25	26
27	28 [석식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 매콤두부조림⑤⑥ 고구마치즈롤까스/ 소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 796.8/41.3/240.2/5 .2	29 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 매운갈비찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤ 배추김치⑨ 바질페스토치즈파이 ①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 788.2/31.5/102.3/2 .4	30	31		

* 알레르기 정보

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

염