

7월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 [중식] 작은밥 냉죽면①③⑤⑥⑬ 김파래자반볶음 애호박전①⑤⑥⑩ 닭가슴살양념꼬치⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨ 요구르트(뽕로로)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 830.1/32.6/200/8.9	2 [중식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 숙주나물⑤ 팽이버섯소불고기⑤⑥⑬ 한옥마을튀김만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.2/34.3/105.3/6
3 [중식] 미소된장국⑤⑥ 치커리사과무침 매콤낙지덮밥⑤⑥ 배추김치⑨ 도깨비감자핫도그/ 케첩①②⑤⑥⑩⑫ 미숫가루②④⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 707.2/33.9/98.7/4.5	4 [중식] 친환경흑미밥 복어채무국① 고구마닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 787.6/41.7/89.5/5.4	5 [중식] 친환경보리밥⑤⑥ 우거지된장국⑤⑥⑬ 양파부추무침 오삼불고기⑤⑥⑩⑪ 퀴노아쌀찐두부&어린잎샐러드①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.4/32.6/113.3/3.6	6 [중식] 비빔밥①⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 통통포테이토왕교자 만두①⑤⑥ 배추김치⑨ 수박 스위트자몽주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 753/29.6/172.7/5.1	7 [중식] 한우동치미냉국①③⑤⑥⑬ 반달단무지 신포우리만두찜면①⑤⑥⑬ 잔멸치주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨ 단호박타르트①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 849.6/20.8/252.5/7	8 [중식] 친환경흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 788.1/25.3/66.6/3.7	9 [중식] 작은밥 나가사끼짬뽕⑥⑨⑫⑰ 스마일감자/케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 요구르트② 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.5/25.4/584/2
10 [중식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 매추리알장조림①⑤⑥⑩ 얼갈이배추나물 닭가슴살치킨까스①⑤⑥⑮ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.9/37.1/125.4/5.5	11 [중식] 작은밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 대박왕돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 요맘때아이스요거트②⑬ 양배추샐러드/키위드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.8/38.5/272.5/4.7	12 [중식] 주름감자튀김/케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 단호박죽 새우버거①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 옥수수콘샐러드①⑤⑥⑩⑫⑬ 오렌지주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 850.3/24.5/331.5/19.9	13 [중식] 친환경흑미밥 육개장①⑮ 비엔나야채볶음①②⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 한입썩썩돈육강정②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.9/30/79.7/3.8	14 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 짬뽕국⑥⑨⑰ 깻잎순나물 순대야채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.3/29.2/469.9/3.6	15 [중식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 취나물무침⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 719.4/41.2/195.3/4.5	16 [중식] 작은밥 토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 갈릭파이②⑤⑥⑬ 오이피클⑬ 양송이스프②⑤⑥ 케이준샐러드①⑤⑥⑮ * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.2/20.1/89.7/3.5
17 [중식] 작은밥 상추겉절이 해물야채전①⑥⑨⑬⑰ 깍두기⑨ 영양닭죽 초코롤①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.5/48.8/485.3/4.3	18 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥⑮ 맑은우동국물①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑪⑫ 짜먹는요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 721/27.1/110.1/4.2	19 [중식] 친환경흑미밥 쇠고기미역국⑮ 시금치나물 숯불갈비맛오리주물럭①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 밀감생크림케익①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 703/24.6/88.2/5.1	20 [중식] 오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 미니우동①⑤⑥ 상추겉절이 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 그린티스윗롤케익①②⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 851.9/16.4/63.5/3.9	21 [중식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면사리⑥⑬⑮ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 부추겉절이 오징어김치전①⑥⑨⑰ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 759/26.6/127.8/3.5	22	23
24	25	26	27	28 [중식] 친환경흑미밥 맑은콩나물국⑤ 근대나물 닭갈비②⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨ 해쉬브라운피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 764.9/44.8/229.9/4.7	29 [중식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 오이지무침 바삭한탕수육①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 705.4/20.6/70.6/3.6	30 [중식] 김가루주먹밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 단무지무침 쫄면이①②⑤⑥⑬ 교자만두튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.1/20.1/87.6/3.8
31 [중식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 매콤두부조림⑤⑥ 허니버터순살치킨①②⑤⑥⑫⑬⑮ 배추김치⑨ 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분 816/45.5/260.7/7.6						

* 알레르기 정보

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