

4월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1	2
3	4 [석식] 친환경쌀밥 감자들깨국 실파김가루무침 짜장물고기&파채 ⑤ ⑥⑩ 우리밀카카오츄로미 ①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 723.7/32.4/113.8/6 2	5 [석식] 작은밥 미소된장국⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤ ⑥⑧⑨⑬ 깍두기⑨ 몬테크리스토펙드위 치①②⑤⑥⑩⑬ 고구마범벅①⑤ 도시락김⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 788.8/26.3/460.7/2	6 [석식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 감자채피망볶음②⑤ ⑥⑩ 치즈품은리얼고기한 판②⑤⑥⑩ 총각김치⑨⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 832.8/32.3/125.2/9	7 [석식] 콩나물밥⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 치커리사과무침 고구마맛탕 깍두기⑨ 달래양념장⑤⑥ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 819.1/18.3/101.6/3 .2	8 [석식] 맑은우동국물①⑤⑥ 닭갈비볶음밥②⑤⑥ ⑨⑬ 배추김치⑨ 아몬드또띠아칩①② ⑤⑥⑩⑬ 요구르트② 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 725/24.8/124.5/3.8	9 [석식] 친환경흑미밥 사골우거지국⑤ 시금치나물 골뱅이야채무침/소면사 리⑤⑥ 배추김치⑨ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 786.8/34/124.6/5.8
10 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 갈치무조림⑤⑥ 얼갈이배추나물 볼어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 757.3/31.3/136/3.6	11 [석식] 친환경쌀밥 감자들깨국 미나리숙추나물⑤ 닭갈비②⑤⑥⑬ 마카로니콘치즈구이 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 845.5/45.9/224.9/3 .9	12 [석식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 청양숯불닭볶음탕② ⑤⑥⑬ 참나물겉절이⑤⑨⑬ 배추김치⑨ 치즈품은불고기베이 크①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 747.8/38.8/179.8/3 .5	13 [석식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음 치즈방울떡순대강정 ②⑤⑥⑩⑬ 칼집비엔나/케찹② ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 742.9/19.8/157.6/8 .8	14 [석식] 친환경쌀밥 냉이된장국⑤⑥⑨⑬ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 취나물무침⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 812.1/30.6/195.4/5 .4	15 [석식] 친환경쌀밥 얼큰감자수제비국① ⑤⑥ 콩나물조림⑤ 라즈베리오리훈제& 무쌈&머스터드①⑤ 배추김치⑨ 바로굽는크로와상① ②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 780.2/31.7/79/5.1	16 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 스팸김치볶음②⑥⑨⑩ 갯잎전&애호박전①⑤⑥ ⑩ 삼치구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 818.4/35.8/140.2/3.6
17 [석식] 친환경쌀밥 다시마우채국⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥⑬ 닭살떡볶음⑤⑥ 감자채피망볶음②⑤⑥ ⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 710.4/34.8/84.6/3.3	18 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 진미채조림④⑤⑥ 시금치나물 파채돈까스①②⑤⑥ ⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.3/36.9/143.6/4 .6	19 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑩ ⑬ 콩나물조림⑤ 참나물무침⑤ 통살새우까스/칠리 소스①②⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 805.8/27.9/103/3	20 [석식] 친환경쌀밥 사골곰탕/소면사리 ⑥ 부추겉절이 순대야채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 783.1/24.9/92.4/3. 9	21 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 느타리버섯볶음 검은깨두부/볶음김 치⑤ 양념치킨⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 828.4/51.9/180/6.2	22 [석식] 오므라이스①②⑤⑥ ⑩⑬ 얼큰콩나물국⑤ 오이지무침 구워먹는치즈피자브 리또⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 새우는청도도 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 796.3/21.8/83.9/4	23 [석식] 친환경쌀밥 북어채우국① 근대나물 수제머슈룸스테이크/소 스⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 아몬드또띠아칩①②⑤⑥ ⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 742.5/28.4/243.2/4
24 [석식] 얼갈이된장국⑤⑥ 치커리사과무침 낙지볶음밥①⑤⑥ 집게다리맛살튀김①⑤ ⑥⑨ 배추김치⑨ 요구르트(보로로)② * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 778.7/28.8/151.8/3.8	25 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 미트볼케첩조림②⑤ ⑥⑩⑬ 숙추나물⑤ 검은깨썩썩통살생선 까스①⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 780.9/40.1/166.3/4	26 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 양념갯잎찜 안동식찜닭⑤⑥⑧ 한입썩썩옥수수전① ⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763/39.4/429.9/3.8	27 [석식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 고등어우조림⑤⑥⑦ ⑨⑩ 갯잎전&애호박전① ⑤⑥⑩ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 717.7/31.3/104.9/4 .1	28 [석식] 친환경쌀밥 도토리수제비국①⑤ ⑥ 부추나물 매콤낙지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 소면사리⑥ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 731.8/39.7/122.6/5 .1	29 [석식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 비엔나푸시리케참조 림①②⑥⑩⑬ 취나물무침⑤ 궁중떡볶이⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 806.9/29.2/146.5/5 .6	30 [석식] 차슈덮밥⑤⑥⑩⑬ 그린샐러드①⑤⑥⑨⑩⑬ ⑬ 미소된장국⑤⑥ 단무지무침 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 559.3/23.6/96.2/3.2

* 알레르기 정보

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