

# 3월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
2	3	4 • 오므라이스 01,02,05,06,10,12,15,16 • 치즈케이크 01,02,05,06 • 얼큰콩나물국 05 • 열무고추장나물 05,06 • 수제소시지/케첩 01,02,05,06,10,12,15,16 • 배추김치 09 • 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/27.2/213.7/3.2	5 • 친환경쌀밥 • 참치김치찌개 05,09,16,18 • 숙주나물 • 떡볶이&오다리튀김 01,05,06,13,17 • 담양버섯갈비산적 01,02,05,06,10,12,15,16 • 배추김치 09 • 뿌띠를 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 842.1/30.6/103.7/3.3	6 • 친환경흑미밥 • 소면사리 05,06 • 에그타르트 01,02,05,06 • 열갈이된장국 05,06 • 실파김가루무침 • 주꾸미떡볶음 05,06 • 배추김치 09 • 자몽허니블랙티주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.5/36.2/185.6/5.3	7 • 친환경현미밥 • 고구마치즈케익 01,02,05,06 • 애호박고추장찌개 05,06,09,10 • 돈사태김치조림 09,10 • 생선까스/타르타르소스 01,05,06,13 • 배추김치 09 • 사과즙 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 828.5/40.7/186.5/3.4	8
9	10 • 친환경강황밥 • 찜뽕국 05,06,08,09,13,16,17,18 • 매크두부조림 05 • 시금치나물 • 버터칼릭소코순살치킨& 웨이감자 01,05,06,15 • 배추김치 09 • 단킨글레이즈드팝콘 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.0/34.2/142.0/3.7	11 • 돼지고기콩나물밥/양념 장 05,10 • 피자토스트 01,02,05,06,10,12,13,15,16 • 우렁된장찌개 05 • 무생채 • 배추김치 09 • 스위트플럼주스 • 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.8/35.4/414.3/3.4	12 • 친환경기장밥 • 한라봉틀케익 01,02,05,06 • 순대국밥 02,05,06,10,13,16 • 떡갈비버섯조림 05,06,10,13,15,16,18 • 상추겉절이 • 김치전 01,06,09,17 • 깍두기 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.6/23.3/150.1/7.3	13 • 작은밥 • 해물찜뽕 05,06,08,09,13,16,17,18 • 아침미소목장우유생크 림빵 01,02,05,06,10 • 고기왕교자만두 01,05,06,10,16,18 • 세발나물무침 • 배추김치 09 • 반달단무지 • 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.4/26.0/255.7/4.5	14 • 친환경서리태밥 05 • 동태찌개 05 • 로제떡볶이 01,02,05,06,10,13,15,16 • 계란찜 01 • 파래김자반볶음 05 • 배추김치 09 • 베라쥬러스(바닐라,초 크) 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 828.1/39.6/219.1/3.6	15
16	17 • 친환경기장밥 • 꽃게탕 08 • 시금치나물 • 한식잡채 10 • 시나몬슈가돈추(돈까스 쥬러스) 01,05,06,10 • 싸먹는햄구이한판 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.5/31.3/210.6/3.8	18 • 친환경흑미밥 • 돼지고기김치찌개 05,09,10 • 미역줄기볶음 • 연양식반달불고기&파채 무침 02,16 • 바닐라크림크로칸슈 01,02,05,06 • 유자라임에이드 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/31.7/178.3/5.1	19 • 친환경서리태밥 05 • 노트드우유생크림빵 01,02,05,06 • 추어탕 • 매크두부조림 05 • 쇠고기육전(양파,고추무 침) 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 • 피크닉사과주스 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 867.4/37.9/734.9/10.5	20 • 친환경수수밥 • 단킨먼치킨 01,02,05,06 • 들깨수제비국 05,06 • 메추리알꽃맛샐러드 01,05,06,08,13,18 • 상추겉절이 • 제육볶음 05,06,10 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 859.7/30.7/283.8/3.2	21 • 친환경강황밥 • 돼지고기짜글이찌개 05,09,10 • 계란말이 01 • 소떡소떡꼬치 01,05,06,10,12,13,15,16 • 순살고등어구이 07 • 배추김치 09 • 망고요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/34.9/180.3/2.8	22
23	24 • 친환경강황밥 • 쥬러스 06 • 참치김치찌개 05,09,16,18 • 계란찜 01 • 매크사각어묵볶음 01,05,06 • 목살큐브스테이크 05,06,10,12,13,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.8/33.1/85.7/2.0	25 • 아비포포크카레라이스 01,05,06,10 • 오븐에구운마들렌도넛 01,02,05,06,13 • 미역국 • 오이지무침 • 포들단무지 • 배추김치 09 • 자연은샤인머스캣주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 700.0/17.5/135.3/2.6	26 • 김밥 01,02,05,06,10,15,16 • 미니우동 01,02,05,06,07,09,13,18 • 떡볶이&한입김말이튀김 01,05,06,13,17,18 • 배추김치 09 • 반달단무지 • 쥬시콜(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.5/27.4/175.2/13.1	27 • 친환경수수밥 • 미니스트로베리필드 01,02,05,06 • 쇠고기무국 16 • 갈치감자조림 • 파리고추메추리알장조 림 01 • 배추김치 09 • 양념깻잎지 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 829.3/34.3/192.5/4.2	28	29
30	31 • 친환경흑미밥 • 커스터드크림크로와상 01,02,05,06,13 • 얼큰돼지국밥 05,10,16 • 부추겉절이 • 비엔나데리조림 02,05,06,10,13,15,16 • 순살고등어구이 07 • 깍두기 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 856.4/46.3/142.9/4.2					

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓