

6월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [중식] 김가루주먹밥 크림스파게티①②⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 초코아이스바①②⑤⑤ 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ 과일화채①②⑤⑪⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분	2 [중식] 친환경흑미밥 시래기된장국⑤⑥⑬⑤⑥⑩⑫ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 허니버터순살치킨①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분	3 [중식] 작은밥 한우동치미냉국①③⑤⑥⑬ 열무골뱅이소면①⑤⑥⑨⑬ 파리고추지리멸치볶음⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분	4 [중식] 차슈덮밥⑤⑥⑩⑬ 그린샐러드①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 미소된장국⑤⑥ 부추겉절이 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 771.7/27.6/124.8/3.9
5 [중식] 친환경쌀밥 감자들깨국 김파래자반볶음 고사리나물볶음 조각돈까스/소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.6/30.9/104.4/3.3	6 [중식] 야채볶음밥②⑤⑥⑩⑩ 미니우동①⑤⑥ 고추장닭봉구이⑤⑥⑥ 배추김치⑨ 인도난&마카니커리소스⑥⑬ 피치에빠진코코⑪ * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.3/34.5/179.5/5.5	7 [중식] 친환경흑미밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑩ 시금치나물 진미채야채무침⑤⑥⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 일식안심돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.2/29/140.7/4.7	8 [중식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 오이지무침 수제등심탕수육①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 마시는빙수①②⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 780.7/32/205.9/3	9 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 오징어무국 콩나물조림⑤ 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 통찹쌀수리취떡⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.7/39/137.3/3.5	10 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥⑥ 얼큰콩나물국⑤ 상추사과겉절이 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 요구르트(보로로)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 798.5/32/199.6/4.2	11 [중식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 양념깻잎찜 날씬고구마스틱⑤스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.8/29.8/154.1/2.6
12 [중식] 친환경쌀밥 얼큰감자수제비국①⑤⑥ 얼갈이배추나물 순대야채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 760/23.5/105.9/3.9	13 [중식] 작은밥 김가루 가마보꼬고지어묵우동①⑤⑥⑬ 진미채조림④⑤⑥ 배추김치⑨ 바로굽는크로와상①②⑤⑥⑬ 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 796/24.8/83.6/3.8	14 [중식] 친환경흑미밥 육가리 떡볶이①②⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 갈비스테이크⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.5/24/74.6/3.8	15 [중식] 카레라이스②⑥⑩⑩ 맑은콩나물국⑤ 상추겉절이 게맛살튀김⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 우리밀요거팅말기파운드①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.7/21/76.6/5.9	16 [중식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 한식부추잡채⑥⑩ 열무김치 치즈케이크①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 714.4/30.2/132.1/5	17 [중식] 친환경쌀밥 육개장① 미역줄기볶음 통살새우까스/칠리소스①②⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨ 바로굽는미니초코롤①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 765.5/22.7/159.2/3.1	18 [중식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 비엔나야채볶음①②⑤⑥⑩⑫ 매운갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.7/35.7/102.9/2.5
19 [중식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 취나물무침⑤ 파채돈까스①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.5/35.6/159.3/5.4	20 [중식] 훈제오리볶음밥①②⑤⑥⑨⑩⑬ 미니우동①⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ 초코와플/생크림①②⑤⑥⑬ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 836/15.7/89.8/3.3	21 [중식] 친환경흑미밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑩ 게맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑬ 짜장불고기&파채⑤⑥⑩ 고구마맛탕 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.7/39.3/148.6/4.6	22 [중식] 맑은콩나물국⑤ 오이부추무침⑤⑥ 닭갈비볶음밥②⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑪⑫② 초코치노아이스크림② * 에너지/단백질/칼슘/철분 740/26.1/150.2/3.1	23 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 참치김치찌개⑨⑬ 진미채조림④⑤⑥ 매운갈비찜⑤⑥⑩⑬ 애호박새우젓볶음⑨⑬ 총각김치⑨⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 732.1/41.3/87.2/2.9	24 [중식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 부추나물 크림치즈돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 729.8/30.1/159/4.5	25
26	27 [중식] 친환경수수밥 배추들깨국 숯불갈비맛오리주물럭①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 우리밀초코슈팅스타①②⑥⑬ 스크램블에그①⑤	28 [중식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 양념김구이 총각김치⑨⑬ 레몬크림새우탕수①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬	29 [중식] 맑은콩나물국⑤ 짬뽕해물덮밥⑤⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑨ 크로크무슈①②⑤⑥⑩⑬ 마시는샐러드(그린)꼬들단무지	30 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 우거지된장국⑤⑥⑬ 청포묵김가루무침⑤⑬ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/		

* 알레르기 정보

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