

6월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 건새우열갈이된장찌 짐⑨⑬ 사각어묵볶음⑤⑥ 크림소스떡볶이②⑤ ⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 756.8/24.1/202.8/4 .1	2 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 사골떡국① 오징어볶음⑤ 남도떡갈비+②⑥⑩ ⑬ 깍두기⑨ 뽕파채(복숭아)⑪⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 785.7/47.2/58.9/3	3 [중식] 작은밥 냉짬면①③⑤⑥⑬ 부추물만두①⑤⑥⑩ ⑬ 단무지무침 김파래자반볶음 열무김치 미니글레이즈도넛 ⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 812.5/24.2/183.5/5	4 [중식] 친환경현미밥 동태찌개⑤ 청양홍돈갈비찜⑤⑥ ⑩ 콩튀각지리멸치볶음 ⑤⑥ 말기필링데니쉬①② ⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 802.8/49.8/254.4/4	5 [중식] 카레라이스②⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 치킨스낵랩①②⑤⑥ ⑬ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 797.8/26/113.2/3.7	6 [중식] 김밥①②⑤⑥⑩⑬ 미니우동①⑤⑥ 순대/소금⑥⑩⑬ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 학교로간천도복숭아 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 853/19/160.4/4.4
7 [중식] 제육덮밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤ 집게다리맛살튀김① ⑤⑥⑨ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 767.4/27.3/71.7/3. 1	8 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 버섯찌개 갯잎순나물 가슴살치킨스테이크 &감자튀김⑤⑥⑬⑬ 배추김치⑨ 네모젤리(코코청포 도,망고감귤)⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 821.2/34.4/114.6/5	9 [중식] 친환경흑미밥 배추들깨국 통통왕교자갈비만두 ①⑤⑥⑩ 실파김가루무침 치즈함박스테이크& 볶음김치①②⑤⑥⑩ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 832.7/35.7/303/7.8	10 [중식] 오므라이스①②⑤⑥ ⑩⑫ 맑은우동국물①⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ 치아씨드애플안봉 ⑬ 케이준포켓브랜드① ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 760.6/18.7/128.7/5	11 [중식] 친환경현미밥 쇠고기미역국 간장두부조림⑤⑥ 파리고추어묵볶음⑤ ⑥ 배추김치⑨ 칠리깡소새우①⑤⑥ ⑧⑨⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 798.1/36/214.6/5	12 [중식] 열갈이된장국⑤⑥ 치커리사과무침 닭갈비볶음밥②⑤⑥ ⑨⑬ 배추김치⑨ 우리쌀콩도너츠①② ⑤⑥ 요구르트② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 767.9/25.1/136.8/3 .2	13 [중식] 스팸야요덮밥①⑤⑥ ⑩⑬ 팽이버섯된장국⑤⑥ 청경채겉절이 스마일감자/케찹⑤⑥ ⑫ 배추김치⑨ 망고에빠진코코 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 765.1/18.9/136.2/3 .5
14 [중식] 마카로니콘샐러드① ⑤⑥ 썩썩포테이토⑤⑥⑫ 데리버거①②⑤⑥⑩ ⑬ 오렌지자몽쥬스⑬ 양송이스트프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 757.7/17.4/86.8/1. 7	15 [중식] 작은밥 파슬리카르보나라① ②⑤⑥⑨⑩⑬ 배추김치⑨ 초코청크쿠키①②⑥ ⑬ 새싹연두부샐러드⑤ ⑥ 오이피클⑬ 야채스트프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 806.4/27.1/498.8/3 .7	16 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 썩갠어묵국⑥ 콩나물조림⑤ 미역우초무침 우리쌀꼬꼬통안심까 스/레드커리①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 739.3/28.2/108.4/5 .5	17 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 배추김치⑨ 미나리무생채 요맘때아이스요거트 ②⑬ 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 733.3/29.1/212.1/4	18 [중식] 친환경흑미밥 복어채우국① 느타리버섯볶음 단호박달볶음탕⑤⑥ 배추김치⑨ 초코와플/생크림① ②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 770.6/35.7/79.7/3. 4	19 [중식] 친환경현미밥 우거지감자탕⑩ 파리고추메추리알장 조림①⑤⑥⑩ 검은깨두부/볶음김 치⑤ 열무김치 수리취골떡⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 803.3/44/249.3/5.9	20 [중식] 작은밥 짬뽕⑥⑨ 단무지무침 바삭바삭튀김군만두 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 카프리제샐러드②⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 729.4/39.2/1017.5/3 .1
21 [중식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개⑤⑥ ⑨ 안동식짬뽕⑤⑥⑧ 갯잎순나물 배추김치⑨ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 812.2/33/155.2/3.7	22 [중식] 사천중화볶음밥①⑥ ⑨⑬ 시금치된장국⑤⑥ 수제등심탕수육①② ⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 쿠키앤크림아이스슈 ①②⑤⑥⑬ 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 819.2/41.2/583.1/5	23 [중식] 친환경현미밥 육개장① 부추겉절이 떡볶이①②⑤⑥⑬ 바삭김말이튀김①⑤ ⑥ 통가슴살치킨/머스 타드소스①⑤⑥⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 851.6/39.2/96.3/4. 9	24 [중식] 작은밥 토마토스파게티①② ⑤⑥⑩⑫ 미니함박스테이크① ②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨/오이피 클⑬ 무농약제주감귤쥬스 ⑬ 양송이스트프②⑤⑥ 황도양상추샐러드/ 흑임자D①⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 781.8/23.6/96.9/4. 1	25 [중식] 친환경수수밥 건새우우국⑨⑬ 매운갈비찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음 배추김치⑨ 치즈케이크①②⑤⑥ ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 789.2/33.6/106.1/2 .5	26 [중식] 비빔밥①⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 배추김치⑨ 미나리무생채 에그타르트①②⑤⑥ ⑬ 수박 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 738.1/25.6/173.2/4 .2	27
28	29 [중식] 친환경보리밥⑤⑥ 우거지된장국⑤⑥⑬ 양파부추무침 오삼불고기⑤⑥⑩ 마카로니치즈구이 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 778.9/32.5/148.4/3 .3	30 [중식] 스팸김치볶음밥①⑤ ⑥⑨⑩⑬ 맑은콩나물국⑤ 배추김치⑨ 빅썬사과쥬스 치즈불한도그①②⑤ ⑥ 양배추샐러드/키위 드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 836.3/13.4/95.8/3				

* 알레르기 정보

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