

3월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
2	3	4 · 친환경잡곡밥 05 · 황치즈뽕또마카롱 01,02,06 · 건새우아욱된장국 05,06,09 · 열갈이들깨무침 · 제육볶음 05,06,10 · 용가리치킨/머스타드 01,02,05,06,15 · 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 783.8/32.7/327.6/3.0	5 · 짜장밥 05,06,10,13,16 · 표고버섯계란국 01 · 꼬들단무지무침 · 오이부추무침 · 순살후라이드치킨/양념 치킨소스 05,06,12,13,15 · 배추김치 09 · 씬업오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 809.7/34.0/75.8/2.3	6 · 친환경흑미밥 · 콘소보로블루베리쿠키 바 01,02,05,06 · 미역국 · 매운돼지갈비찜 05,06,10 · 감자채볶음 · 계란말이 01 · 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.6/29.4/95.2/2.5	7 · 친환경현미밥 · 오징어무국 17 · 상추치커리무침 · 닭갈비 05,06,15 · 사각아묵채볶음 01,05,06 · 배추김치 09 · 싹파채과일젤리(복숭아) 11 * 에너지/단백질/칼슘/철 829.4/42.3/110.0/2.2	8
9	10 · 친환경강황밥 · 딸기치즈와플 01,02,05,06 · 부대찌개 01,02,05,06,09,10,15,16 · 메추리알표고조림 01 · 도토리묵무침 · 갈치구이 · 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 844.3/27.2/172.3/2.6	11 · 친환경흑미밥 · 청국장찌개 05,09 · 수육/상추쌈 05,06,10 · 돌나물사과무침 05,06,13 · 무말랭이무침 05 · 배추김치 09 · 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 769.6/39.2/176.4/4.3	12 · 스펀김치볶음밥 01,02,05,06,09,10,12,13,15,16,18 · 맑은콩나물국 05 · 꼬들간장무채장아찌 · 참나물겉절이 · 닭다리구이(오리지널) 15 · 갓김치 09 · 카프리썬 오렌지망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 806.6/43.2/296.3/4.7	13 · 친환경수수밥 · 상큼촉촉레몬마들렌 01,05,06 · 순두부찌개 01,05,06,10,13 · 열갈이된장지짐 09 · 지리멸치고추장볶음 · 치즈돈까스 01,02,05,06,10,12,13,16,18 · 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.8/44.0/1097/6.0	14 · 치킨마요덮밥 01,05,06,13,15,16,18 · 두부김치국 05,09 · 봄동겉절이 · 실곤약아채무침 05,06,13 · 배추김치 09 · 허쉬키세스쿠키앤크림 02,05,06 · 스위트제주청굴주스 12,13 * 에너지/단백질/칼슘/철 829.4/32.1/218.3/3.1	15
16	17 · 친환경기장밥 · 소프트미니치즈케익 01,02,05,06 · 미역국 · 돼지갈비김치찌침 09,10 · 콩나물조림 05 · 육원전 01,02,05,06,08,09,10,16,17,18 · 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 743.8/24.8/175.2/2.6	18 · 친환경흑미밥 · 우거지감자탕 06,10 · 진미채조림 05,06,13,17 · 오이지무침 · 팽이버섯소불고기 16 · 배추김치 09 · 초코카라멜미니팝콘 02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 736.6/29.3/123/2.7	19 · 카레라이스 02,05,06,10,12,13,16,18 · 아욱된장국 05,06 · 열갈이겉절이 · 야채쫄면 05,06,13 · 한옥마을튀김만두 01,05,06,10,16,18 · 배추김치 09 · 청사과청귤에이드 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 814.2/25.9/251.8/5.0	20 · 친환경수수밥 · 우리밀초코파이 01,02,05,06 · 떡국 01,16 · 감자닭볶음탕 15 · 애호박버섯볶음 · 그릴리직화후랑크 10,12 · 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 838.2/31.3/92.1/3.0	21 · 작은밥 · 짜장면 01,05,06,10,13,16 · 두부김치국 05,09 · 도라지오이무침 · 누룽지탕수육 05,06,10,11,13,16 · 배추김치 09 · 반달단무지 · 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.3/29.4/177.5/8.1	22
23	24 · 비빔밥 01,05 · 달콤포근보쌈 01,05,06 · 열갈이된장국 05,06 · 무생채 · 블랙갈릭치킨스테이크 01,02,05,06,12,15 · 배추김치 09 · 코코팍(포도) 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 841.9/28.2/180.9/4.3	25 · 친환경흑미밥 · 아몬드봉봉크림파이 01,02,05,06,16 · 바지락수제비국 05,06,09,18 · 치커리사과무침 13 · 오삼불고기 05,06,10,17 · 배추김치 09 · 양배추쌈/쌈장 05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 848.2/46.8/148.9/6.4	26 · 낙지덮밥 05,06 · 시금치된장국 05,06 · 콩나물무침 05 · 꿀고구마치즈롤까스 01,02,05,06,10,12,13,16,18 · 배추김치 09 · 우리밀초코칩쿠키 01,02,06 · 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 766.8/39.7/156.4/4.7	27 · 친환경수수밥 · 바삭엿지리얼불고기피자 02,05,06,10,12,16,18 · 육개장 01,02,05,06,13,16 · 안동식집닭 13,15 · 느타리버섯볶음 · 배추김치 09 · 사과를사랑한망고주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 835.7/33.9/261.9/3.2	28 · 작은밥 · 크림스프 02,05,06,13,16 · 미트소스스파게티 01,05,06,10,12,13,16 · 까리리얼치즈미니롤케익 01,02,05,06 · 상추겉절이 · 황도양상추샐러드/흑임자 드레싱 01,05,11 · 고추장닭봉구이 05,06,15 · 배추김치 09 · 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 868.6/32.1/168.7/5.1	29
30	31 · 친환경흑미밥 · 찜통국 05,06,08,09,13,16,17,18 · 오이부추무침 · 감자채볶음 · 눈꽃가득로제돈까스 01,05,06,10 · 배추김치 09 · 따옴오렌지주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 1102.3/25.4/156.9/3.1					

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