

9월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [중식] 카레라이스 (2)(6)(10) 맑은콩나물국(5) 얼갈이겉절이 치즈마요감자치킨볼 (1)(2)(5)(6)(15) 배추김치(9) 아이스바나나우리밀 베이비슈 (1)(2)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분	2 [중식] 친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(9)(13) 짜장불고기 (5)(6)(10) 사각어묵볶음(5)(6) 오트밀미니꽃게탕수 (4)(6)(8)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 804.1/37.1/92.9/4.9	3 [중식] 김밥 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 맑은우동국물 (1)(5)(6) 순대/소금(6)(10)(13) 떡볶이&한입김말이 튀김(1)(2)(5)(6)(13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 804.3/37.1/92.9/4.9
4 [중식] 친환경쌀밥 도토리수제비국 (1)(5)(6) 알감자조림(5)(6) 청경채나물 매콤간풍기 (5)(6)(12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 729.1/40.3/97.4/3.9	5 [중식] 친환경잡곡밥(5) 우거지된장국 (5)(6)(13) 파배기어묵비엔나조 림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 깻잎순나물 돈육콩나물볶음 (5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 780.9/36.7/245.7/5.6	6 [중식] 친환경흑미밥 미역국(9) 떡볶이 (1)(2)(5)(6)(13) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 오리로스트스테이크 &야채(1)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 712.5/26.4/83.2/2.8	7 [중식] 작은밥 경양식등심돈까스 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 배추김치(9) 고구마범벅(1)(5) 오이피클(13) 상큼한젤리스토리(포 도)(13) 브로콜리스프 (2)(5)(6) 양배추샐러드/키위 드레싱 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼	8 [중식] 친환경쌀밥 불낙버섯찌개 진미채조림(4)(5)(6) 한식부추잡채(6)(10) 배추김치(9) 야채계란말이(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763.9/34.6/93.5/5.2	9 [중식] 맑은우동국물 (1)(5)(6) 오이부추무침(5)(6) 달걀비빔음밥 (2)(5)(6)(9)(13) 배추김치(9) 우리쌀떡꼬치 (5)(6)(12) 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 802.7/27.5/78.3/3.4	10 [중식] 김가루주먹밥 섹섹포테이토 (5)(6)(12) 배추김치(9) 단호박죽 데리버거 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 빅썬사과쥬스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 849.8/12.3/92.8/2.4
11 [중식] 친환경쌀밥 오징어무국 수육/상추쌈(10) 무간장장아찌무침 배추김치(9) 백포도푸딩 (1)(5)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 815.1/37.8/102.2/4.1	12 [중식] 작은밥 짬뽕 (5)(6)(8)(9)(13) 단무지무침 배추김치(9) 요구르트(2) 참쌀쫄면/케찹 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 787/38.8/927.5/2.8	13 [중식] 친환경흑미밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 진미채야채무침 (5)(6) 새송이버섯볶음 연양식반달불고기 (5)(6)(10)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 735.5/38.5/123.7/3.9	14	15	16	17 [중식] 차슈덮밥 (5)(6)(10)(13) 그린샐러드 (1)(5)(6)(9)(10)(12) (13) 미소된장국(5)(6) 오이지무침 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 741.1/28.3/137.3/3.5
18 [중식] 스팸마요덮밥 (1)(5)(6)(10)(13) 맑은우동국물 (1)(5)(6) 주름감자튀김/케찹 (5)(6)(12) 배추김치(9) 꼬들단무지 아이스바나나우리밀 베이비슈 (1)(2)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분	19 [중식] 친환경현미밥 사골무국(6)(16) 상추부추겉절이 오징어김치전 (1)(6)(9)(17) 자반고등어구이(7) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 711.7/43.6/113.2/5.4	20 [중식] 친환경흑미밥 미역국(9) 시금치나물 숯불갈비맛오리주물 력(1)(5)(6)(13) 배추김치(9) 초코와플/생크림 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 732.6/20.9/100.2/4	21 [중식] 작은밥 콩파오치킨파스타 (1)(2)(5)(6)(9)(12)(13) (15) 배추김치(9) 몬테크리스토펜드워 치 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 오이피클(13) 레드자몽에이드 크림스프(2)(5)(6) * 에너지/단백질/칼 슘/철분	22 [중식] 친환경흑미밥 종합어묵국(6) 아육된장무침(5)(6) 김치담볶음탕 (5)(6)(9)(13)(15) 배추김치(9) 우리밀타코야끼 (1)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 709.9/42.2/168.6/4	23 [중식] 친환경잡곡밥(5) 동태찌개(5) 얼갈이배추나물 치킨데리아끼치즈롤 까스 (1)(2)(5)(6)(12)(13) (15) 양념김구이 총각김치(9)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 713.8/33.1/171/3.9	24 [중식] 작은밥 맑은우동국물 (1)(5)(6) 단무지무침 김파래자반볶음 쫄볶이 (1)(2)(5)(6)(13) 교자만두튀김 (1)(5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 793.2/22.8/123.3/4
25 [중식] 작은밥 짬뽕라면(6)(9)(13) 배추김치(9) 요구르트(2) 꼬들단무지 아이스바나나우리밀 베이비슈 (1)(2)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 827.7/22/199.6/1.7	26 [중식] 친환경쌀밥 건새우미역국(9) 청양풍돈갈비찜 (5)(6)(10) 고기완자전 달걀비(2)(5)(6)(13) (1)(5)(6)(10)(13) 애호박전 (1)(5)(6)(10) 배추김치(9) 치즈케이크 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 835.3/44.4/171.3/4	27 [중식] 친환경흑미밥 떡만두국 (1)(5)(6)(10) 깻잎순나물 달걀비(2)(5)(6)(13) 배추김치(9) 해쉬브라운피자 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 794.9/46.6/270.9/5	28 [중식] 오므라이스 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 미니우동(1)(5)(6) 상추겉절이 양념닭가슴살꼬치 (5)(6)(12) 배추김치(9) 쁘띠첼(복숭 아)(11)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 831.1/23.2/121.5/6	29 [중식] 친환경잡곡밥(5) 복어채무국(1) 돈사태김치조림 (5)(6)(9)(10) 마카로니콘샐러드 (1)(5)(6) 카바노치소시지/머 스타드 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 791.4/33.8/98.3/3.8	30 [중식] 친환경수수밥 오징어무국 매콤두부조림(5)(6) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 레몬크림새우탕수 (1)(2)(5)(6)(8)(9)(10) (12)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 738/38.4/192.4/4.7	

* 알레르기 정보

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