

12월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [석식] 친환경쌀밥 떡만두국 (1)(5)(6)(10) 돈육간장불고기 (5)(6)(10) 미역줄기볶음 배추김치(9) 치즈랑소시지랑더블 핫도그 (1)(2)(5)(10)(12) * 에너지/단백질/칼 슘/철분	2 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개 (2)(6)(9)(10) 깻잎순나물 한식부추잡채(6)(10) 자반고등어구이(7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 732.1/42.2/153.4/62.9	3
4	5 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국(5)(6) 갈릭언양식반달불고기(2)(10)(13) 배추김치(9) 와플/생크림 (1)(2)(6) 스크램블에그(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 830.3/37.3/133.3/42.7	6 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개(9)(13) 건새우얼갈이된장지 짐(9)(13) 김파래자반볶음 크리미양파치킨 (1)(2)(5)(6)(12)(13) (15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 856.2/47.4/221.5/8.2	7 [석식] 친환경쌀밥 동태찌개(5) 실파나물 제육볶음(5)(6)(10) 고추김말이튀김 (5)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 738.7/40.9/238.8/15.5	8 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 계란장조림 (1)(5)(6)(13) 떡볶이 (1)(2)(5)(6)(13) 매콤고기완자전 (1)(5)(6)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분	9 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국(5)(6) 갈치무조림(5)(6) 감자채피망볶음 (2)(5)(6)(10) 배추김치(9) 미니햄버거 (1)(2)(5)(6)(10) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 834.9/29.5/158.2/5.8	10
11	12 [석식] 친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(9)(13) 안동식찜닭(5)(6)(8) 마카로니콘치즈구이 (1)(2)(5)(6)(10) 부처먹는우리팜(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 756.3/43/165.9/7.3	13 [석식] 친환경쌀밥 육개장(1) 매콤두부조림(5)(6) 한식부추잡채(6)(10) 배추김치(9) 다섯빛깔우리쌀편빵 (6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 853.8/27.4/192.1/5.2	14 [석식] 스팸김치볶음밥 (1)(5)(6)(9)(10)(13) 맑은콩나물국(5) 열무김치 치즈케이크 (1)(2)(5)(6)(13) 굴 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 772.1/23.2/120.5/3.5	15	16	17
18	19 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국(6)(9) 대패삼겹숙주볶음 (5)(6)(10)(13) 미니새송이장조림 배추김치(9) 몬테크리스토샌드위 치 (1)(2)(5)(6)(10)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 817.8/46.3/451.1/5.7	20 [석식] 친환경쌀밥 사골곰탕/소면사리 (6) 매콤두부조림(5)(6) 부추겉절이 오징어김치전 (1)(6)(9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 843.2/31.6/192.8/4.4	21 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국(5)(6) 진미채조림 (4)(5)(6) 매콤간풍기 (5)(6)(12) 배추김치(9) 스크램블에그(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 747.1/48.5/95.5/4.3	22 [석식] 참치김치덮밥 (2)(5)(6)(9)(10)(13) 건새우무국(9)(13) 수제등심탕수육 (1)(2)(5)(6)(10)(11)(12)(13) 배추김치(9) 화인쿨(자두맛)(13) 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 735.7/33.8/122.9/4.4	23 [석식] 친환경쌀밥 호박감자된장국 (5)(6) 콩튀각지리멸치볶음 (5)(6) 고사리나물볶음 파닭(5)(6)(12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 777.2/42.8/179.3/4.1	24
25	26 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국(5)(6) 김치볶음(9) 애호박새우젓볶음 (9)(13) 통등심커플렛 (1)(2)(5)(6)(10)(12)(13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 797.8/11.3/107.7/2.5	27 [석식] 친환경쌀밥 콩비지찌개 (5)(6)(9)(10)(13) 쫄면야채무침(5)(6) 돼지고기가지볶음 (5)(6)(10) 더바삭한김(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 768.9/33/99.2/5.3	28	29	30	31

* 알레르기 정보

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