

# 4월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [석식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 칼슘옥수수맛탕①⑤⑥⑬ 짜장불고기⑤⑥⑩ 김치전①⑥⑨ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.8/33.8/94.5/3.9	2 [석식] 카레라이스②⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트② 대두핫도그/케찹①②⑤⑥⑩⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.6/19.1/114.3/3.3	3 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 근대나물 가쓰오문꼬치①⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 769.3/36.3/140.9/3.4	4 [석식] 놀부보쌈(특식)③⑤⑨⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 649.1/42.1/177.7/6.1
5 [석식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 단무지부추무침 스마일편셰이프감자②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.6/24.9/189.1/4.2	6 [석식] 작은밥 나가사끼짬뽕⑥⑨⑫ 단무지무침 수제등심탕수육①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 피넛버터쿠키①②④⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.2/38.8/572.1/2.8	7 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 고구마맛탕 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 영글오징어찜스테이크①⑤⑥⑧⑨ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 768/32.7/87.5/3.9	8 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 매콤두부조림⑤⑥ 갈릭두툼치킨가스/소스②⑤⑥⑫⑬ 고구마타르트①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 848.8/44.4/271.3/4.6	9 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ 파리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩ 더블치즈견과스테이크①②④⑤⑥⑩⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 768.4/30.4/130.3/4.5	10 [석식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 매운갈비찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤ 한식부추잡채⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.2/31.9/125.9/4	11 [석식] 참치김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 닭가슴살양념꼬치⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 768/34.1/150/6.7
12 [석식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 미트볼데리야끼조림②⑤⑥⑩⑫ 깻잎순나물 코코넛통살새우가스/타르타르소⑤⑥⑨ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 808.6/29.7/256.4/18.9	13 [석식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 깻잎전&애호박전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 바질페스토치즈파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.7/30.5/69.3/3.8	14 [석식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 갈치감자조림⑤⑥ 열무고추장나물⑤⑥ 배추김치⑨ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 764.8/38.9/149.6/4.8	15 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 건새우열갈이된장찌짐⑨⑬ 청양숯불닭볶음탕②⑤⑥⑫⑬ 통통왕교자갈비만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.4/43.4/264.7/4.8	16 [석식] 친환경쌀밥 얼큰감자수제비국①⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 배추김치⑨ 아몬드또띠아칩①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 811/30.1/97.5/4.2	17 [석식] 작은밥 짬뽕⑥⑨ 반달단무지 교자만두튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 미니햄버거①②⑤⑥⑩ * 에너지/단백질/칼슘/철분 837.1/39.8/940.4/4.6	[석식] 우거지감자탕(특식)①⑤⑥⑨⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 739.6/37.6/198.7/4.5
19 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 실파김가루무침 고감콘로케/케찹①⑤⑥⑫⑬ 달콤소스햄벅스테이크①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 807.5/22.7/140.1/5.1	20 [석식] 친환경쌀밥 별속떡만두국①⑤⑥⑩⑬ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ 미나리무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분 813.1/27.6/76.2/3.3	21 [석식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 오이부추무침⑤⑥ 치킨스낵①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 808.1/27.4/75.4/3.1	22 [석식] 친환경쌀밥 오징어무국 숙주나물⑤ 김치볶음⑨ 파닭⑤⑥⑫ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.5/45.6/121.8/3.8	23 [석식] 친환경쌀밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨⑬ 갈치감자조림⑤⑥ 떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 몬테크리스토샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.9/47.7/349.2/6.5	24	25
26	27 [석식] 친환경흑미밥 대박왕돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 크림스프②⑤⑥ 양배추샐러드/키위드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.7/33.8/99.8/4.1	28 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 비엔나데리야끼조림①②⑤⑥⑩⑫ 단호박꿀찜 오리훈제/무쌈/머스터드①⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.1/32.1/158.7/5.2	29 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 파리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 739.3/32.5/94.4/4.4	30 [석식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩ 맑은우동국물①⑤⑥ 열무김치 동물모양이슬썬빵②⑤⑥⑬ 요구르트② 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.4/15/101.9/3		

\* 알레르기 정보

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