

# 1월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 [석식] 짜장잡채밥⑤⑥⑩⑬ 실파계란국① 단무지부추무침 아채비빔만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 빅썬사과주스 * 에너지 : 817.8 * 단백질 : 15.1 * 칼슘 : 82.8 * 철분 : 3	3 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 콩튀각지리멸치볶음⑤⑥ 검은깨두부/볶음김치⑤ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 열무김치 * 에너지 : 803.6 * 단백질 : 50.7 * 칼슘 : 342.7 * 철분 : 8.1	4 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 고추잡채&꽃빵⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 무생채 * 에너지 : 793.9 * 단백질 : 22.5 * 칼슘 : 110.5 * 철분 : 3.4	5 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 숙주베이컨볶음⑤⑥⑩⑬ 미역줄기볶음 크림치즈돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ * 에너지 : 725.5 * 단백질 : 29.1 * 칼슘 : 206.4 * 철분 : 3.2	6 [석식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 양념깻잎찜 김파래자반볶음 양념치킨⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지 : 818.3 * 단백질 : 45.5 * 칼슘 : 147.3 * 철분 : 4.7	7
8	9 [석식] 콩나물밥/양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 일품감자손만두⑤⑥⑩ 쫄면아채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② * 에너지 : 760.3 * 단백질 : 21.3 * 칼슘 : 154.7 * 철분 : 4.3	10 [석식] 친환경쌀밥 감자떡만두국①⑤⑥⑩ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 갈치무조림⑤⑥ 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지 : 863.5 * 단백질 : 40.3 * 칼슘 : 317.9 * 철분 : 6.5	11 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 사각어묵볶음⑤⑥ 오곡치즈떡튀김/케찹②⑫⑬ 깍두기⑨ 김치치즈함박스테이크①⑤⑥⑨⑩⑬ * 에너지 : 844.6 * 단백질 : 28.7 * 칼슘 : 209.4 * 철분 : 3.1	12 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 미역무초무침 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 초코청크쿠키①②⑥⑬ * 에너지 : 756.4 * 단백질 : 38.6 * 칼슘 : 194.5 * 철분 : 3.7	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 [석식] 친환경흑미밥 동태찌개⑤ 콩자반⑤⑬ 감자닭볶음탕⑤⑥ 델리팜전①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ * 에너지 : 802.3 * 단백질 : 52.6 * 칼슘 : 159.7 * 철분 : 3.4	24 [석식] 작은밥 유부된장국⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤⑥⑧⑨⑬ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 776.8 * 단백질 : 24.6 * 칼슘 : 448.9 * 철분 : 3.7	25 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 안동식찜닭⑤⑥⑧ 한식부추잡채⑥⑩ 참쌀파매기②⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지 : 798.1 * 단백질 : 35.3 * 칼슘 : 124.2 * 철분 : 5.6	26 [석식] 작은밥 잔치국수①⑥ 치즈웨이감자⑬ 열무김치 다섯빛깔우리쌀찜빵⑥⑬ 도시락김⑬ * 에너지 : 786.2 * 단백질 : 24.7 * 칼슘 : 128.7 * 철분 : 4.9	27	28

\* 알레르기 정보

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