

# 8월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 미 운 영
2 미 운 영	3 [중식] 참치김치덮밥②⑤⑥ ⑨⑩⑬ 주름감자튀김/케첩 ⑤⑥⑫ 열무김치 치즈피아쿠기①②⑤ ⑥⑬ 요구르트(뽀로로)② 과일화채①②⑤⑪⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 829.5/21.7/185.3/7 .2	4 [중식] 친환경흑미밥 복어채무국① 사각어묵볶음⑤⑥ 숯불갈비맛오리주물 럭①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 무생채 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 770.7/27.6/101.3/3 .7	5 [중식] 작은밥 평양왕만두①⑤⑥⑩ ⑬ 한우동치미냉면①③ ⑤⑥⑬ 김파래자반볶음 열무김치 카카오코넛도넛① ②⑤⑥⑬ 카프레제샐러드②⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 826.4/24/174.2/7.5	6 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 오징어무국 가지나물 감자채햄볶음②⑤⑥ ⑩ 크리미양파치킨①② ⑤⑥⑫⑬ 각두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 794.8/46.3/78.9/3. 2	7 [중식] 친환경흑미밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 갈치구이 근대나물 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 774.3/33/170.7/3.9 6	8 [중식] 야채볶음밥②⑤⑥⑩ 냉메밀소바③⑤⑬ 배추김치⑨ 초코청크루키①②⑥ ⑬ 포도 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 756.9/24.1/63.7/4. 6
9 [중식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 매콤낙지볶음⑤⑥ 단호박고로케/케첩 ⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 739.3/34.9/110.5/3 .7	10 [중식] 친환경흑미밥 두부김치국⑤⑨ 깨익순나물 떡갈비버섯조림⑤⑥ ⑩⑬ 통등심치즈돈까스/ 소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 740.2/33.7/227.2/5 .7	11 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 부대찌개②⑥⑨⑩ 한식부추잡채⑥⑩ 고사리나물볶음 자반고등어구이⑦ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 716.9/42.3/109.1/6 .6	12 [중식] 작은밥 짜장면⑤⑥⑩ 실파계란국① 단무지부추무침 장각바베큐오븐구이 배추김치⑨ 요맘때아이스요거트 ②⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 831.4/51.7/222.4/5 .1	13 [중식] 친환경현미밥 우거지감자탕⑩ 비엔나데리조림①② ⑤⑥⑩⑫ 김치볶음⑨ 삼치구이 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 800/47.5/217.6/4.1 6	14 [중식] 스팸마요덮밥①⑤⑥ ⑩⑬ 얼큰콩나물국⑤ 상추겉절이 우리밀카카오추로미 ①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 754.6/18.5/78.1/3. 6	15 미 운 영
16 미 운 영	17 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 실파김가루무침 수제도미까스/치즈 갈릭소스①②⑤⑥⑬ 열무김치 바나나 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 800.7/29.7/133.6/7 .1	18 [중식] 친환경현미밥 삼색수제미국①⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 무간장장아찌무침 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 724.6/28.9/102.1/4 .1	19 [중식] 브로콜리아채볶음밥 ②⑤⑥⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 색색포테이토⑤⑥⑫ 치킨적화스테이크 배추김치⑨ 비스마르크도넛①② ⑤⑥⑬ 황도양상추샐러드/ 흑임자D①⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 849.8/31.3/77.9/4. 1	20 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 쇠고기미역국 가지나물 오징어콩나물볶음⑤ 배추김치⑨ 치즈케이크①②⑤⑥ ⑬ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 731.4/40.5/122.8/3 .8	21 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ ⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 쫄면야채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 우리밀크림치즈파이 ②⑤⑥⑬ 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 846.7/30.7/170.3/5 .2	22 [중식] 작은밥 김가루 주름감자튀김/케첩⑤ ⑥⑫ 옥수수스프②⑤⑥⑬ 데리버거①②⑤⑥⑩ ⑬ 빅썬사과쥬스 옥수수콘샐러드①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 807.1/19.9/69.4/3.1
23 [중식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 파리고추어묵볶음⑤ ⑥ 통등심치즈돈까스/ 소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 809.2/28.3/85/4.1	24 [중식] 친환경흑미밥 얼큰콩나물국⑤ 근대나물 짜장불고기⑤⑥⑩ 통살크림치질리탕수 어①②⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 778.1/34.3/106.6/3 .9	25 [중식] 비빔밥①⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤ 계란후라이①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 바질페스토치즈파이 ①②⑤⑥⑬ 유기농쌀식혜 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 746/31/229.5/5.1	26 [중식] 작은밥 대박왕돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 사랑해사과C주스 브로콜리스프②⑤⑥ 양배추샐러드/키위 드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 845.1/34.2/213.6/4 .4	27 [중식] 카레라이스②⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 집게다리맛살튀김① ⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 포도 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 713.6/17/90.4/2.7	28 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 버섯찌개 뼈없는미니바베큐떡 강정⑤⑥⑩⑬ 매콤낙지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 레몬살구소프트레이 어①②⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 743.7/41.3/105.3/4 .2	29 미 운 영
30 미 운 영	31 [중식] 작은밥 맑은우동국물①⑤⑥ 단무지부추무침 김파래자반볶음 한입고추튀김⑥ 메쉬포테이토치즈돈 까스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 730.6/27.1/102.2/4 .7					

\* 알레르기 정보

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