

11월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 [석식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 김파래자반볶음 깻잎전&애호박전①⑤⑥⑩ 삼치구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.4/39.3/126.2/5	2 [석식] 작은밥 콩파오치킨파스타①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 섹섹포테이토⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② 오이피클⑬ 양송이스프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 857.5/23.9/577.4/4	3 [석식] 친환경쌀밥 닭개장① 시금치나물 궁중떡볶이⑤⑥ 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.9/34/102/6.1	4 [석식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 실파김가루무침 소불고기당면볶음⑤⑥⑧ 튀김고추만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 762.8/33.3/123.7/1	5 [석식] 제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마무채국⑤⑥ 치커리사과무침 메추리알꽃맛샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 830.5/29.9/128.6/7.8	6 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 갈치무조림⑤⑥ 파배기어묵비엔나조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 고구마타르트①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 834.5/36/268.5/4	7 미운영
8 미운영	9 [석식] 친환경쌀밥 중합어묵국⑥ 미역줄기볶음 매콤낙지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 모카카스테라/생크림①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.4/32.4/155.8/2.7	10 [석식] 친환경보리밥⑤⑥ 해물칼국수⑤⑥⑧⑨⑬ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 바삭김말이튀김①⑤⑥ 열무김치 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분 843.9/27.6/167.6/5.4	11 미운영	12 미운영	13 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 열무고추장나물⑤⑥ 삼치구이 배추김치⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.1/41.9/128.7/4.1	14 미운영
15	16 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤ 메쉬포테이토치즈돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.6/27.2/97.4/3.1	17 [석식] 유부초밥⑤⑬ 섹섹포테이토⑤⑥⑫⑬ 단호박죽 새우버거①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 아람드리유자주스 옥수수콘샐러드①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 842.1/25.8/226.3/19.5	18 [석식] 친환경쌀밥 오징어무국 파리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩ 열무고추장나물⑤⑥ 수제로스트그릴함박①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 829.7/37.9/143/3.8	19 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 콩나물조림⑤ 한식부추잡채⑥⑩ 매콤낙지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.8/32.6/160.9/5.2	20 [석식] 친환경쌀밥 도토리수제비국①⑤⑥ 열같이배추나물 골뱅이야채무침/소면사리⑤⑥ 배추김치⑨ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.6/30.7/125.7/4.5	21
22	23 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 떡갈비버섯조림⑤⑥⑩⑬ 우리쌀닭강정⑤⑥⑫ 우리밀단호박호떡②④⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 820.8/33.2/211.7/8	24 [석식] 친환경쌀밥 유부김치국⑤⑨ 비엔나야채볶음①②⑤⑥⑩⑫ 오징어볶음⑤ 고구마맛탕 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 830.5/37.6/92.3/2.2	25 [석식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤ 가지나물 감자닭볶음탕⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 742.1/34.3/77.1/3.1	26 [석식] 충무김밥⑬ 잔치국수①⑥ 단무지부추무침 오징어초무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 바삭불고기식빵피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 852.7/39.6/173.4/5.5	27 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 검은깨두부/볶음김치⑤ 양념치킨⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 841/53.8/199/5.4	28
29	30 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 실파김가루무침 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 804.8/40.9/177.1/5.8					

* 알레르기 정보

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