

3월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 [중식] 소불고기당면덮밥⑤⑥⑧ 얼큰콩나물국⑤ 상추겉절이 배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑪⑫ * 에너지 : 735.2 * 단백질 : 26.8 * 칼슘 : 81.9 * 철분 : 5.7	3 [중식] 친환경현미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 참깨볼⑤⑬ 유자품은떡갈비⑤⑩⑬ 열무김치 * 에너지 : 843.7 * 단백질 : 23.6 * 칼슘 : 282.6 * 철분 : 5.7	4 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치⑨ 초코까레가또①②⑥⑬ 망고감귤젤리⑬ * 에너지 : 815.1 * 단백질 : 28.4 * 칼슘 : 124.1 * 철분 : 3.6	5 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 미역국⑨ 오리훈제부추무침① 김치볶음⑨ 고사리나물볶음 배추김치⑨ 화이트초코&베리브레④⑬ * 에너지 : 759.5 * 단백질 : 32.1 * 칼슘 : 114.9 * 철분 : 5	6 [중식] 짜장잡채밥⑤⑥⑩⑬ 실파계란국① 단무지부추무침 깨비깨비크런치탕수육①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지 : 772.3 * 단백질 : 22.3 * 칼슘 : 118.5 * 철분 : 5.5	7 [중식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤ 닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 몬테크리스토샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지 : 815.7 * 단백질 : 52.7 * 칼슘 : 263.2 * 철분 : 6.3
8 [중식] 김밥①②⑤⑥⑩⑬ 사각매콤꼬지어묵우동①⑤⑥⑬ 순대/소금⑥⑩⑬ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 상급한능금주스⑬ * 에너지 : 856.4 * 단백질 : 25.8 * 칼슘 : 193.6 * 철분 : 7.9	9 [중식] 오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 맑은우동국물①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 노랑잡채만두탕수①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② * 에너지 : 759.8 * 단백질 : 19.4 * 칼슘 : 190 * 철분 : 4.9	10 [중식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면사⑥⑬ 콩나물조림⑤ 바삭치킨너겟/머스타①⑬ 깍두기⑨ 김치치즈함박스테이크①⑤⑥⑨⑩⑬ * 에너지 : 773.1 * 단백질 : 27.9 * 칼슘 : 155.7 * 철분 : 3.7	11 [중식] 맑은콩나물국⑤ 치커리사과무침 닭갈비볶음밥②⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 대두핫도그/케첩①②⑤⑥⑩⑫ 후토틀파인에플젤리⑬ * 에너지 : 755.7 * 단백질 : 28.3 * 칼슘 : 88.3 * 철분 : 3.5	12 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 미역무초무침 파리고추어묵볶음⑤⑥ 어니언등심돈가스/소①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 746.8 * 단백질 : 31.6 * 칼슘 : 171.8 * 철분 : 8.5	13 [중식] 친환경현미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 까르보나라치킨파스타①②⑤⑥⑨⑩ 실파김가루무침 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 818.6 * 단백질 : 64.9 * 칼슘 : 472.9 * 철분 : 7.9	14 [중식] 작은밥 바지락칼국수⑤⑥⑬ 김파래자반볶음 열무김치 무생채 출파춥스⑬ 참쌀쫄면도그/케첩①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지 : 808.5 * 단백질 : 26.1 * 칼슘 : 190.4 * 철분 : 9.9
15 [중식] 차슈덮밥⑤⑥⑩⑬ 미소된장국⑤⑥ 오곡치즈떡튀김/케첩②⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트② 단호박범벅 * 에너지 : 748.7 * 단백질 : 28.5 * 칼슘 : 149.4 * 철분 : 3.3	16 [중식] 파인애플새우볶음밥① ②⑤⑥⑨⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 진미채야채무침⑤⑥ 크리스피돈강정④⑩⑬ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② * 에너지 : 790.6 * 단백질 : 28.8 * 칼슘 : 531.7 * 철분 : 3.5	17 [중식] 친환경흑미밥 사골우거지국⑤ 파배기어묵비엔나조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 갯잎순나물 검은깨속통살생선 가스①⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 787 * 단백질 : 33.7 * 칼슘 : 274.4 * 철분 : 5.3	18 [중식] 작은밥 토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 초코하트도넛①②⑤⑥⑬ 모듬야채피클 크림스프②⑤⑥ 치킨브래스트샐러드①②⑤⑥⑫⑬ * 에너지 : 799.8 * 단백질 : 28.4 * 칼슘 : 70.1 * 철분 : 3.4	19 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 불낙버섯찌개 검은깨두부/볶음김치⑤ 파닭⑤⑥⑫ 열무김치 무생채 * 에너지 : 779.7 * 단백질 : 52.6 * 칼슘 : 200.5 * 철분 : 6.4	20 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 참치김치찌개⑨⑬ 훈제바베큐부추무침⑤⑥⑩⑬ 애호박버섯볶음 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 깍두기⑨ * 에너지 : 764.7 * 단백질 : 39.1 * 칼슘 : 139 * 철분 : 5.8	21 [중식] 김가루주먹밥 미소된장국⑤⑥ 단무지부추무침 신포우리만두쪄면①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 우리밀세모호두파이①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 773.8 * 단백질 : 19.1 * 칼슘 : 101.4 * 철분 : 3.8
22 [중식] 썩썩포테이토⑤⑥⑫ 스파이스불고기피자①②⑤⑥⑩⑫⑬ 데리버거①②⑤⑥⑩⑬ 옥수수콘샐러드①⑤⑥ 레드자몽에이드 양송이스프②⑤⑥ * 에너지 : 811.1 * 단백질 : 23.6 * 칼슘 : 134 * 철분 : 2	23 [중식] 인텔리커리①⑤⑥⑬ 팽이버섯된장국⑤⑥ 상추겉절이 느타리감자탕수①⑤⑥⑪⑬ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지 : 715.1 * 단백질 : 20.6 * 칼슘 : 181.2 * 철분 : 4.3	24 [중식] 친환경흑미밥 종합어묵국⑥ 시금치나물 감자닭볶음탕⑤⑥ 화이트비엔나야채볶음②⑤⑥⑨⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 756.4 * 단백질 : 41.5 * 칼슘 : 173.4 * 철분 : 4.5	25 [중식] 작은밥 잔치국수①⑥ 야채썩썩커리참치크로켓①⑤⑥⑫⑬ 열무김치 고구마범벅①⑤⑥ 도시락김⑬ 클로렐라오렌지주스⑬ * 에너지 : 841.7 * 단백질 : 24.8 * 칼슘 : 105.9 * 철분 : 6.7	26 [중식] 친환경수수밥 동태찌개⑤ 콩나물조림⑤ 실파김가루무침 닭가슴살치킨가스①⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지 : 742.9 * 단백질 : 48.2 * 칼슘 : 171.3 * 철분 : 6.3	27 [중식] 작은밥 아욱된장국⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤⑥⑧⑨⑬ 단무지부추무침 배추김치⑨ 깨비깨비레몬탕수샐러드①②④⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지 : 798.1 * 단백질 : 25 * 칼슘 : 450.9 * 철분 : 5.3	28
29	30 [중식] 친환경흑미밥 미역국⑨ 얼갈이배추나물 한식부추잡채⑥⑩⑫⑬ 단호박치즈등심돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 720.6 * 단백질 : 21.5 * 칼슘 : 118.2 * 철분 : 7.7	31 [중식] 친환경현미밥 배추들깨국 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑩⑬ 갈릭바게트스틱②⑤⑥⑬ 열무김치 스크램블에그①⑤⑥ * 에너지 : 842 * 단백질 : 39.3 * 칼슘 : 175.6 * 철분 : 4.9				

* 알레르기 정보

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