

2월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 실파김가루무침 양념치킨⑤⑥⑫ 두부구이/양념장①⑤⑥ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 822.8/61/546.8/6.3	2 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 골뱅이야채무침/소면 사리⑤⑥ 날쌔고구마스틱⑤ 배추김치⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.2/32.4/114.7/4.5	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 [석식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 김치볶음⑨ 통살크런치칠리탕수어①②⑤⑥⑨⑫ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.6/25.8/127.2/3.4	16 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 갈치무조림⑤⑥ 건새우열갈이된장찌집⑨⑬ 배추김치⑨ 미니햄버거①②⑤⑥⑩ * 에너지/단백질/칼슘/철분 668.4/32/247/6.3	17 [석식] 친환경쌀밥 육개장① 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 실파김가루무침 수제도미가스/치즈갈릭소스①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 812.9/35.2/151.8/7.5	18 [석식] 친환경쌀밥 사골무국⑥ 진미채조림④⑤⑥ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 검은깨쫄쫄살생선까스①⑥⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.1/29.7/109.9/2.8	19	20
21	22 [석식] 친환경쌀밥 북어채무국① 닭강정&떡강정⑤⑥⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분 722.4/39.5/74.7/3.2	23 [석식] 맑은콩나물국⑤ 오이부추무침⑤⑥ 닭갈비볶음밥②⑤⑥⑨⑬ 덴뿌라쉬림프①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 초록마을유자한가득 * 에너지/단백질/칼슘/철분 733.8/34/80.6/2.8	24 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 스팸김치볶음②⑥⑨⑩ 교막살야채전①⑤⑥ 삼치구이 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 819.9/37.4/117.7/5.7	25 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 시금치나물 감자닭볶음탕⑤⑥ 우리밀단호박호떡②④⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.3/33.7/83.9/6.3	26	27
28	29					

* 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)