

# 4월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [중식] 작은밥 새우튀김우동①⑤⑥⑨ 반달단무지 김파래자반볶음 배추김치⑨ 우리밀크런치케익①②⑥ 단호박범벅 * 에너지/단백질/칼슘/철분 788.3/17/140.5/4.	2 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 참치김치찌개⑨⑬ 치커리사과무침 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 크림소스떡볶이②⑤⑥⑩ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 711.8/20.8/78.9/3	3 [중식] 친환경흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 딸기필링데니쉬①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 749.4/41.5/174.3/4.1	4 [중식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 매콤낙지볶음⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 초코청크쿠키①②⑥⑬ 소면사리⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.2/35.4/103.5/5
5 [중식] 제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은콩나물국⑤ 실곤약야채무침⑤⑥ 고감콘고로케/케첩①⑤⑥⑬⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 810.6/27.5/114/4	6 [중식] 친환경쌀밥 썩국⑨⑬ 콩나물조림⑤ 도토리묵상추무침⑤ 두부담은찰도그롤&떡볶이①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 745.2/21.2/115.2/3.5	7 [중식] 친환경흑미밥 복어채무국① 참나물무침⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 허니버터감자고로케①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.6/31.4/86.8/3.9	8 [중식] 비빔밥①⑤⑥ 쇠고기미역국 쉬림프골든볼①⑤⑥⑨⑬ 계란후라이①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 무생채 참외담은오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.1/35.7/186.5/	9 [중식] 친환경현미밥 오징어무국 안동식찜닭⑤⑥⑧ 얼갈이배추나물 피자맛미트번①②⑥⑩⑬ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 789.4/44.6/131.6/5.3	10 [중식] 함박오므라이스①②⑤⑥⑩⑬⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치⑨ 에그타르트①②⑤⑥⑬ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 775.9/25.1/221.8/	11 [중식] 맑은콩나물국⑤ 상추겉절이 닭갈비볶음밥②⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 마들렌도넛케익①②⑤⑥⑬⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 753.3/27.3/86.5/2.9
12 [중식] 친환경쌀밥 열무된장국⑤⑥ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 불고기소시지/머스타드 소스①②⑤⑥⑩⑬⑬ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.4/34.5/117.1/4.5	13 [중식] 친환경흑미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 숙나물⑤ 검은깨썩통살생선까스①⑥⑬ 찰떡궁합떡갈비⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 704.3/31.1/105.6/6.6	14 [중식] 작은밥 짜장면⑤⑥⑩ 실파계란국① 단무지부추무침 장각바베큐오븐구이 배추김치⑨ 미니다크브라우니①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.9/48.3/89.9/5.2	15 [중식] 작은밥 파슬리카르보나라①②⑤⑥⑨⑩⑬ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 신데렐라파인믹스⑬ 양송이스트프②⑤⑥ 케이준샐러드①⑤⑥⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.4/26.3/514/3.8	16 [중식] 친환경쌀밥 배추들깨국 해물콩나물떡찜⑤⑥⑧⑨⑬ 상추겉절이 닭가슴살치킨까스①⑤⑥ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.9/40.9/651.6/7.2	17 [중식] 친환경흑미밥 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑬ 오리훈제/무쌈/머스타드①⑤ 시금치나물 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 798.8/39.6/206.9/7	18 [중식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면사리⑥⑬ 부추겉절이 순대야채볶음⑤⑥⑩ 김치전①⑥⑨ 깍두기⑨ 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 777/22.1/116.7/3
19 [중식] 주름감자튀김/케첩⑤⑥⑬ 옥수수스트프②⑤⑥⑬ 데리버거①②⑤⑥⑩⑬ 참외담은오렌지주스 치킨브래스트샐러드①②⑤⑥⑬⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 804.4/37.8/110.2/3.9	20 [중식] 콩나물밥⑤⑥⑬ 시래기된장국⑤⑥⑬ 상추겉절이 배추김치⑨ 달래양념장⑤⑥ 도시락김⑬ 우리밀초코아몬드쿠키①②⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 540.7/16.2/155.1/6.1	21 [중식] 작은밥 콩파오치킨파스타①②⑤⑥⑨⑩⑬⑬ 배추김치⑨ 고르곤졸라피자②⑥⑬ 오이야채피클 양송이스트프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 819.5/32.3/609/4.4	22 [중식] 작은밥 김가루 얼갈이된장국⑤⑥ 단무지무침 신포우리만두찜①⑤⑥⑬ 교자만두튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.9/22/116.8/4.5	23 [중식] 김밥①②⑤⑥⑩⑬ 미니우동①⑤⑥ 순대/소금⑥⑩⑬ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 아람드리유자주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 845.3/16.5/94.3/4.1	24 미운영	25 미운영
26 미운영	27 [중식] 친환경보리밥/약고추장⑤⑥ 한우동치미냉면①③⑤⑥⑬ 부추물만두①⑤⑥⑩⑬ 열무김치 무생채 초코청크쿠키①②⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 855.3/21.9/104.4/7.1	28 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 썩국⑨⑬ 청양꽃불닭볶음탕②⑤⑥⑬⑬ 시금치나물 배추김치⑨ 내추럴블루베리파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 707.6/38/180.4/4.5	29 [중식] 작은밥 얼갈이된장국⑤⑥ 김파래자반볶음 밥돈까스(떡볶이맛)&떡볶이①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑪⑬ 클로렐라오렌지주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 817.9/22/135.4/4.9	30 [중식] 짜장잡채밥⑤⑥⑩⑬ 실파계란국① 단무지부추무침 수제등심탕수육①②⑤⑥⑩⑪⑬⑬ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.4/31.1/113.3/3.5		

\* 알레르기 정보

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