

# 9월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [석식] 친환경쌀밥 팽이버섯된장국 (5)(6) 상추쌈/쌈장(5)(6) 오이지무침 삼겹살구이(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 717.3/25.8/89.2/3.1	2 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕(10) 콩나물조림(5) 카바노치소시지/머 스타드 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 삼치구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 848/50.3/145.7/3.9	3
4	5 [석식] 작은밥 잔치국수(1)(6) 오이지무침 배추김치(9) 미니햄버거 (1)(2)(5)(6)(10) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 731.4/20.2/144.4/6.3	6 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국(6) 고등어무조림 (5)(6)(7)(9)(10) 숙주나물(5) 김파래자반볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 783.8/34.9/125.3/4.3	7 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국(9)(13) 고사리나물볶음 치즈불닭 (2)(5)(6)(13) 찰떡궁합떡갈비 (5)(6)(10)(12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 743/44.8/242.3/6.9	8 [석식] 유부된장국(5)(6) 추억의도시락 (1)(2)(5)(6)(9)(10)(13) 스마일감자/케첩 (5)(6)(12) 배추김치(9) 화인쿨(자두맛)(13) 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 722.1/26.2/216.7/4.4	9 [석식] 친환경쌀밥 순대국(6)(10) 비엔나데리조림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 애호박새우젓볶음 (9)(13) 감자생선가스/치즈 갈릭소스 (1)(2)(5)(6)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분	10
11	12 [석식] 친환경쌀밥 떡만두국 (1)(5)(6)(10) 갈치감자조림(5)(6) 부추나물 배추김치(9) 수제과일머핀 (1)(2)(5)(6)(11)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 836.5/31.8/150.2/4.7	13	14	15	16	17
18	19 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 (9)(13) 진미채조림 (4)(5)(6)(17) 청경채나물 크리미양파치킨 (1)(2)(5)(6)(12)(13)(15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 819/47/108.3/4	20 [석식] 친환경쌀밥 꽃게탕(5)(6)(8) 파리고추메추리알장 조림(1)(5)(6)(10) 한식부추잡채 (6)(10) 배추김치(9) 스크램블에그(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 757.2/45.4/202.4/6.2	21 [석식] 친환경쌀밥 쇠고기무국(16) 불어묵볶음(5)(6) 고구마맛탕 어니언더블치즈견과 스테이크 (1)(5)(6)(10)(12)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 739.3/26.3/162.5/3.3	22 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕(10) 남도떡갈비 (2)(6)(10)(12)(13) 미역무초무침 배추김치(9) 야채계란찜(1)(5) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 821.3/45.9/167/4.2	23 [석식] 친환경쌀밥 열무된장국(5)(6) 양배추쌈/쌈장 (5)(6) 제육볶음(5)(6)(10) 애호박새우젓볶음 (9)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763.3/28.2/105/3.4	24
25	26 [석식] 짜장밥(5)(6)(10) 실파계란국(1) 오이지무침 수제등심탕수육 (1)(2)(5)(6)(10)(11)(12)(13) 배추김치(9) 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 791.5/31.5/77.5/3.3	27 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 실파김가루무침 순대야채볶음 (5)(6)(10) 청양계란말이 (1)(2)(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 723.3/28.1/182.9/5.6	28 [석식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국(5) 근대나물 콩튀각지리멸치볶음 (5)(6) 까르보나라떡볶이 (2)(5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 833.7/25.4/206.2/3.7	29 [석식] 김가루주먹밥 유부된장국(5)(6) 매콤해물볶음우동 (5)(6)(8)(9)(13) 배추김치(9) 동물모양이슬찐빵 (2)(5)(6)(13) 블루베리무피클(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 848.6/22.9/397.5/2.9	30	

\* 알레르기 정보

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