

9월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | | 1 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 얼갈이된장국⑤⑥ 시금치나물 파리고추어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 칠리간소새우①⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.27.1/108.3/4.2 | 2 [중식] 제육덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ 고구마타르트①②⑤⑥⑬ 스트로베리라떼②⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 785.8/28.3/153.3/3.8 | 3 [중식] 친환경현미밥 종합어묵국⑥ 꼬물이만두(고기,김치)①⑤⑥⑩ 청양숯불닭볶음탕②⑤⑥⑫⑬ 근대나물 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.1/42.6/163.8/4 | 4 [중식] 친환경흑미밥 참치김치찌개⑨⑬ 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 통통왕해물완자전①⑤⑥⑨⑬ 고구마맛탕 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 790.5/46.7/123.3/3 | 5 [중식] 오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 미소된장국⑤⑥ 부추겉절이 덴뿌라쉬림프①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 771.1/27.2/86.9/3. |
| 6 [중식] 미니우동①⑤⑥ 반달단무지 주름감자튀김/케찹⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 텐더그릴치킨버거①②⑤⑥⑩⑫⑬ 레몬에이드주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 829.6/28.9/98.5/4.9 | 7 [중식] 작은밥 짬뽕⑤⑥⑧⑨⑬ 수제등심탕수육①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 바나나 요구르트(쁘로로)② 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 851.9/51.6/954.6/3.9 | 8 [중식] 친환경현미밥 북어채무국① 미역무추무침 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 우리밀단호박호떡②④⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 729.7/40.3/178.4/5.8 | 9 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 쇠고기미역국 상추겉절이 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ 우리밀까망베르치즈케익①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 726.3/29.4/103.9/3.8 | 10 [중식] 친환경흑미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 궁중떡볶이⑤⑥ 애호박버섯볶음 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 813.6/48.4/92.2/6.8 | 11 [중식] 작은밥 토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 모듬야채피클 마시는샐러드(그린)크림스프②⑤⑥ 망고양상추샐러드/망고드레싱①⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 702.6/14.7/120.3/3 | 12 [중식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 부추겉절이 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 크림풍당알감자만두①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 722.1/33.5/121.2/4.4 |
| 13 [중식] 차슈덮밥⑤⑥⑩⑬ 시금치된장국⑤⑥ 오곡치즈떡튀김/케찹②⑫⑬ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② 단호박범벅 * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.6/30.9/163/4 | 14 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 얼큰콩나물국⑤ 쫄면야채무침⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 스위트젤리⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 720.3/28.8/148.7/6.3 | 15 [중식] 친환경흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 파리고추매추리알장조림①⑤⑥⑩ 연양식바싹불고기&어린잎, 파채①⑤⑥⑩ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 738/43/177/6.1 | 16 [중식] 작은밥 콩파오치킨파스타①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 모듬야채피클 고구마범벅①⑤ 고마워감귤C주스 양송이스프②⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 821.6/23.2/627.9/5.2 | 17 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 꽃게탕⑤⑥⑧ 시금치나물 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 크리미양파치킨①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 754.6/57/175.6/5.3 | 18 [중식] 친환경현미밥 잔치국수①⑥ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 오징어김치전①⑥⑨ 열무김치 무생채 플리또석류사과주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 838.6/35.7/138.9/5 | 19 [중식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 근대나물 콩튀각지리멸치볶음⑤⑥ 숯불갈비맛오리주물럭①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.6/31.7/248.6/5.3 |
| 20 [중식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩ 맑은우동국물①⑤⑥ 열무김치 고르곤졸라피자②⑥⑬ 아람드리유자주스 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 725.8/16.2/152/2.4 | 21 [중식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 미역줄기볶음 팽이버섯소불고기⑤⑥ 배추김치⑨ 패스츨리에플파이①②⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 755/30.4/174.9/5.3 | 22 [중식] 친환경현미밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 치커리사과무침 감자닭볶음탕⑤⑥ 깍두기⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 747/40.5/94.3/4 | 23 [중식] 짜장잡채밥⑤⑥⑩⑬ 실파계란국① 청경채겉절이 새우납작군만두①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 망고에빠진코코 * 에너지/단백질/칼슘/철분 745.8/20.9/139.4/3.7 | 24 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 오징어무국 콩나물조림⑤ 안동식짬뽕⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 블루베리찰보리빵/생크림①⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 790.1/39.1/96.6/4.2 | 25 [중식] 비빔밥①⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 섹섹포테이토⑤⑥⑫ 계란후라이①⑤⑥⑫ 무생채 경단⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 857.2/32.4/189.4/6.1 | 26 |
| 27 | 28 | 29 [중식] 친환경수수밥 배추들깨국 해물떡찜⑤⑥ 열무고추장나물⑤⑥ 닭가슴살치킨가스①⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 779/39.7/198.4/6.7 | 30 [중식] 스팸마요덮밥①⑤⑥⑩⑬ 두부김치국⑤⑨ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미니다크브라우니①②⑤⑥⑬ 요구르트② 황도양상추샐러드/흑임자D①⑤⑥⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 767/49.7/149.1/9.5 | | | |

* 알레르기 정보

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