

# 6월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 ⑨⑬ 안동식찜닭 ⑤⑥⑧ 양념김구이 열무김치 레몬크림치즈파이 ① ②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 746.5/33.6/85.3/4.	2 [석식] 콩나물밥/양념장 ⑤⑥ 열갈이된장국 ⑤⑥ 오이지무침 배추김치 ⑨ 몬테크리스토샌드위 치 ①②⑤⑥⑩⑬ 요구르트(뽀로로) ② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 784.3/26/190.5/4.6	3 [석식] 열큰콩나물국 ⑤ 열무고추장나물 ⑤⑥ 치킨데리아끼덮밥 ⑤ ⑥⑬ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ② 갈릭크로와상 ①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 829.2/36.7/209.9/2	4 [석식] 야채볶음밥 ②⑤⑥⑩ 맑은우동국물 ①⑤⑥ 상추겉절이 치즈IN햄벅스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨ 플리또석류사과주스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 786.4/26.1/101.2/4	5 [석식] 작은밥 유부된장국 ⑤⑥ 매콤해물볶음우동 ⑤ ⑥⑧⑨⑬ 올라군만두 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 830.4/21.6/393.5/2	6 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 진미채버터구이 ②④⑤⑥ 숙주나물 ⑤ 팽이버섯소불고기 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 829.4/35.7/87.1/5.3
7 [석식] 친환경쌀밥 얼큰감자수제비국 ①⑤ ⑥ 갈치무조림 ⑤⑥ 비엔나야채볶음 ①②⑤ ⑥⑩⑫ 참나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 830.30/631.8/2.9	8 [석식] 작은밥 김가루 나가사끼짬뽕 ⑥⑨⑫ 단무지부추무침 배추김치 ⑨ 고구마타르트 ①②⑤ ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 830.30/631.8/2.9	9 [석식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 ⑤⑥ ⑨ 미역줄기볶음 궁중떡볶이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 부추계란말이 ①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 774.9/29.5/175.1/5	10 [석식] 친환경쌀밥 오징어무국 참나물무침 ⑤ 스팸야채볶음 ②⑤⑥ ⑨⑩ 검은깨통닭 ①⑤⑥⑬ 각두기 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 824.6/46.9/98.2/3.	11 [석식] 김치치즈그라탕 ②⑤ ⑥⑨⑩ 미니우동 ①⑤⑥ 메추리알꽃맛샐러 드 ①⑤⑬ 배추김치 ⑨ 초코롤 ①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 839.8/20.9/200.8/7	12 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 ①⑤⑥⑩ 쫄면야채무침 ⑤⑥ 김치전 ①⑥⑨ 자반고등어구이 ⑦ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 795.2/45.8/147.2/6	13 [석식] 친환경쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 상추쌈/쌈장 ⑤⑥ 실곤약야채무침 ⑤⑥ 삼겹살구이 ⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 794.25/116/3
14 [석식] 친환경쌀밥 순대국 ⑥⑩ 시금치나물 떡갈비야채볶음 ⑤⑥⑩ 한식부추잡채 ⑥⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 791.22.9/116.3/5.1	15 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국 ⑥⑨ 양념깻잎찜 순대야채볶음 ⑤⑥⑩ 계란후라이/케찹 ① ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/ 727.1/47.6/167.9/4	16 [석식] 친환경쌀밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 양배추쌈/쌈장 ⑤⑥ 시금치나물 제육볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 776.2/28.1/85.6/4.	17 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개 ②⑥⑨⑩ 굴뱅이야채무침/소 면사리 ⑤⑥ 감자채피망볶음 ②⑤ ⑥⑩ 매콤즐거바꼬치 ①⑤ ⑥⑧⑬ 각두기 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 734.2/33.3/263.2/3	18 [석식] 작은밥 짜장면 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 미니햄버거 ①②⑤⑥ ⑩ 요구르트 ② 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 738.5/20.3/151.3/4	19 [석식] 친환경쌀밥 불낙버섯찌개 갈치감자조림 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤ 한옥마을튀김만두 ① ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 804.3/37.7/125/5.1	20 [석식] 친환경쌀밥 버섯된장찌개 ⑤⑥⑨ 오이지무침 크림치즈돈까스/소스 ① ②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨ 부추계란말이 ①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 814.9/34.7/172.2/4.5
21 [석식] 친환경쌀밥 감자들깨국 비엔나데리조림 ①②⑤ ⑥⑩⑫ 돈갈비김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 집게다리맛살튀김 ①⑤ ⑥⑨ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 823.7/38.3/151.3/3.1	22 [석식] 친환경잡곡밥 ⑤ 감자수제비국 ①⑤⑥ 진미채조림 ④⑤⑥ 시금치나물 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 727.1/47.6/167.9/4	23 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 ①⑤⑥⑩ 파리고추메추리알장 조림 ①⑤⑥⑩ 고추잡채&꽃빵 ⑤⑥ ⑩ 배추김치 ⑨ 스위트롤 ①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 732.8/24.6/113.2/5	24 [석식] 친환경쌀밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 감자채피망볶음 ②⑤ ⑥⑩ 떡갈비버섯조림 ⑤⑥ ⑩⑬ 통등심김은깨커렛 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 785.7/21.8/132/3.4	25 [석식] 야채볶음밥 ②⑤⑥⑩ 맑은우동국물 ①⑤⑥ 리얼통살코코넛새우 까스&양념감 ①⑤⑥ ⑨⑫⑬ 배추김치 ⑨ 과일샐러드 ①⑤⑪⑫ 유기농쌀식혜 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 758.5/18.2/157.6/3	26	27
28	29 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 ⑨⑬ 시금치나물 청양풍닭살볶음 ⑤⑥ 참쌀과배기 ②⑤⑥ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763.7/41.8/134.4/5	30 [석식] 작은밥 떡만두국 ①⑤⑥⑩ 가슴살치킨스테이크 &감자튀김 ⑤⑥⑫⑬ 배추김치 ⑨ 요구르트(뽀로로) ② 과일망고샐러드/오 렌지망고드레 ①⑤⑥ ⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 805.2/33.8/138/4.3				

\* 알레르기 정보

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

염