

# 1월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 [중식] 친환경쌀밥 건새우미역국⑨ 오징어콩나물볶음⑤ 연양식바삭불고기& 파①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 와플/생크림①②⑥ * 에너지 : 749.3 * 단백질 : 40.4 * 칼슘 : 169.4 * 철분 : 2.9	3 [중식] 친환경흑미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 파리고추떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양념김구이 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ * 에너지 : 764.9 * 단백질 : 47.8 * 칼슘 : 116.4 * 철분 : 6.2	4 [중식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩ 미니우동①⑤⑥ 상추겉절이 계란후라이①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 고구마범벅①⑤ 요구르트② * 에너지 : 835 * 단백질 : 16.9 * 칼슘 : 126.1 * 철분 : 4.2	5 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩ 청양고추소시지/머스 ①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 807.9 * 단백질 : 43.6 * 칼슘 : 166.3 * 철분 : 5.6	6 [중식] 친환경쌀밥 사골떡국① 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 고사리나물볶음 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 769 * 단백질 : 43.2 * 칼슘 : 102.7 * 철분 : 5.4	7
8	9 [중식] 친환경현미밥 김치콩나물국⑤⑨ 폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 파리고추지리멸처볶음⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 770.5 * 단백질 : 31.6 * 칼슘 : 169 * 철분 : 3.5	10 [중식] 팽이버섯된장국⑤⑥ 매콤낙지덮밥⑤⑥ 고구마치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨ 소면사리⑥ 단호박범벅 도시락김⑬ * 에너지 : 731 * 단백질 : 34.7 * 칼슘 : 201.2 * 철분 : 3.2	11 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 시금치나물 떡볶이①②⑤⑥⑬ 바삭김말이튀김①⑤⑥ 배추김치⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지 : 756.5 * 단백질 : 26.8 * 칼슘 : 128.6 * 철분 : 5.7	12 [중식] 카레라이스②⑥⑩ 맑은우동국물①⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨ 던킨면치킨컵①②⑤⑥⑬ 사과양상추샐러드/요 ①②④⑤⑥⑬ * 에너지 : 808 * 단백질 : 16 * 칼슘 : 171.2 * 철분 : 3.7	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 [중식] 제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은콩나물국⑤ 오이부추무침⑤⑥ 메추리알꽃맛샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨ 포테이토사각피자②⑤⑥⑩⑫ 요구르트② * 에너지 : 753.1 * 단백질 : 35.8 * 칼슘 : 202 * 철분 : 9.6	24 [중식] 친환경쌀밥 도토리수제비국①⑤⑥ 유산균갈비맛만두①⑤⑥⑩ 파리고추어묵볶음⑤⑥ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ * 에너지 : 823.7 * 단백질 : 26.2 * 칼슘 : 112 * 철분 : 3.5	25 [중식] 색색포테이토⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 단호박죽 누룽지 새우버거①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 옥수수콘샐러드①⑤⑥ 오렌지주스⑬ * 에너지 : 789.8 * 단백질 : 23.6 * 칼슘 : 330.8 * 철분 : 19.1	26 [중식] 친환경흑미밥 짬뽕국⑥⑨ 근대나물 짜장불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 야채계란말이①⑤ * 에너지 : 829.9 * 단백질 : 44.7 * 칼슘 : 434.4 * 철분 : 5.3	27 [중식] 김치치즈그라탕②⑤⑥⑨⑩ 미니우동①⑤⑥ 단무지부추무침 후한미니등심돈까스/①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 레드자몽에이드 * 에너지 : 822.1 * 단백질 : 28.8 * 칼슘 : 185.2 * 철분 : 4.5	28

\* 알레르기 정보

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