

7월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | 1 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개 ②⑥⑨⑩ 시금치나물 한식부추잡채 ⑥⑩ 볼어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 745.3/24.2/102.8/4 .6 | 2 [석식] 친환경보리밥/약고추장 ⑤⑥ 감자수제비국 ①⑤⑥ 상추겉절이 김치볶음 ⑨ 열무김치 몬테크리스토헤드위치 ① ②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 738.5/26.1/174.6/5.1 |
| 3 [석식] 친환경쌀밥 미역국 ⑨ 참나물무침 ⑤ 조각돈까스/소스 ⑤⑥⑩ ⑫ 알감자버터구이 ⑬ 깍두기 ⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 832.7/27.5/77.6/1.8 | 4 [석식] 친환경쌀밥 동태찌개 ⑤ 콩나물무침 ⑤ 짜장불고기 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 아몬드도파아칩 ①② ⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 781.4/151.1/4.4 | 5 [석식] 작은밥 잔치국수 ①⑥ 색색포테이토 ⑤⑥⑫ ⑬ 열무김치 미니햄버거 ①②⑤⑥ ⑩ 백포도푸딩 ①⑤⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 804.2/18.3/135/7.2 | 6 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 ①⑤⑥⑩ ⑬ 가지나물 감자채피망볶음 ②⑤ ⑥⑩ 크리미양파치킨 ①② ⑤⑥⑫⑬⑮ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 822.7/41.3/123/3.0 | 7 [석식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 ⑬ 근대나물 떡볶이 ①②⑤⑥⑬ ⑮ 치즈갈릭생선까스 ① ②⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 737.6/24.4/101.3/4 .4 | 8 [석식] 친환경쌀밥 만두설렁탕 ①⑤⑥⑩ ⑬⑮ 진미채파콩조림 ④⑤ ⑥ 실파김가루무침 양념치킨 ⑤⑥⑫⑮ 깍두기 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 842.4/56.5/107.2/6 2 | 9 [석식] 친환경쌀밥 육개장 ①⑬ 숙주나물 ⑤ 김치전 ①⑥⑨⑰ 자반고등어구이 ⑦ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 730.1/44.3/117.1/5.5 |
| 10 [석식] 친환경쌀밥 미역국 ⑨ 양념깬잎 오리훈제/무쌈/머스터 드 ①⑤ 깍두기 ⑨ 경단 ⑤ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 768.5/31.7/129.1/5.7 | 11 [석식] 친환경쌀밥 사골무국 ⑥⑮ 부추겉절이 고구마맛탕 어니언더블치즈견과 스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ ⑬ 깍두기 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 746.9/22.9/141.1/3 .1 | 12 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 ⑨⑬ 건새우얼갈이된장찌 짐 ⑨⑬ 갈치구이 한우냉면함박스테이 크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 704.9/38.8/207.7/4 .9 | 13 [석식] 친환경쌀밥 도토리수제비국 ①⑤ ⑥ 청양샷불닭볶음탕 ② ⑤⑥⑫⑬⑮ 견과류치리멸치볶음 ④⑤⑥ 배추김치 ⑨ 거봉 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 752.6/46.2/289.6/4 6 | 14 [석식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돈갈비김치찜 ⑤⑥⑨ ⑩ 파리고추어묵볶음 ⑤ ⑥ 올라군만두 ①⑤⑥⑩ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 781/34/120.6/2.9 | 15 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕 ⑩ 실파김가루무침 한식부추잡채 ⑥⑩ 마카로니콘치즈구이 ①②⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 781.4/35.2/237/5.9 | 16 [석식] 친환경쌀밥 미역국 ⑨ 미역줄기볶음 치즈웨이감자 ⑬ 배추김치 ⑨ 고구마매콤닭불고기 ①② ⑤⑥⑬⑮ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 797.3/25.3/250.2/3.7 |
| 17 [석식] 친환경쌀밥 꽃게탕 ⑤⑥⑧ 참나물무침 ⑤ 훈제바베큐부추무침 ⑤ ⑥⑩⑬ 김파래자반볶음 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.6/49.7/242.7/5.2 | 18 [석식] 친환경쌀밥 부추물만두국 ①⑤⑥ ⑩ 양배추쌈/쌈장 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 수박 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 712.6/29.5/77.9/3. 8 | 19 [석식] 친환경쌀밥 떡만두국 ①⑤⑥⑩ 김치볶음 ⑨ 강자채피망볶음 ②⑤ ⑥⑩ 열무김치 미니햄버거 ①②⑤⑥ ⑩ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 711.3/17.4/145.4/5 6 | 20 [석식] 친환경쌀밥 사골우거지국 ⑤⑮ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 삼치구이 배추김치 ⑨ 바싹불고기식빵피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 744.9/40.2/164.4/4 .7 | 21 [석식] 작은밥 짬뽕라면 ⑥⑨⑬⑰ 반달단무지 교자만두튀김 ①⑤⑥ ⑩ 배추김치 ⑨ 요구르트 ② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 850.6/25.6/220.8/2 .2 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 [석식] 작은밥 유부된장국 ⑤⑥ 매콤해물볶음우동 ⑤ ⑥⑧⑨⑬⑰ 배추김치 ⑨ 블루베리무피클 ⑬ 쿠키앤크림아이스슈 ①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 808.5/20.9/396/2.2 | 29 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국 ⑤⑨ 간장등뼈찜 ⑤⑥⑧⑩ ⑬ 도토리묵상추무침 ⑤ 부추겉절이 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 737.4/39.4/152.3/3 .5 | 30 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국 ⑤⑥ 고사리나물볶음 매콤간풍기 ⑤⑥⑫⑮ 양념김구이 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 713.4/37.7/83.6/4.2 |
| 31 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 ⑨⑬ 청경채나물 순대야채볶음 ⑤⑥⑩ ⑥⑨⑬⑰ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 817.2/31.2/127.9/3.1 | | | | | | |

* 알레르기 정보

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