

5월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
1 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 수육/쌈장⑩ 깻묵상추무침⑤ 무간장장아찌무침 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 703.9/29.5/110.1/3.4	2 [석식] 친환경쌀밥 오징어무국 간장등뼈찜⑤⑥⑧⑩⑬ ⑬ 도토리묵상추무침⑤ 한옥마을튀김만두① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 792.9/46.4/150.3/4 .1	3 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 갈치감자조림⑤⑥ 비엔나데리조림①②④ ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 733.3/37.8/215.4/5 .2	4	5	6	7	
8	9 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 라즈베리오리훈제부 추무침 고사리들깨나물 감자채피망볶음②⑤ ⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 710.2/34.2/396.1/4 4	10 [석식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 콩자반⑤⑬ 지리멸치고추장볶음 ⑤⑥ 팽이버섯소불고기⑤ ⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 734.1/34/185/5.6	11 [석식] 친환경쌀밥 육개장① 매콤두부조림⑤⑥ 김파래자반볶음 삼치구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 796.8/42.4/231.7/5 .6	12 [석식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 취나물무침⑤ 닭갈비②⑤⑥⑬ 도통동그랑땡①②⑤ ⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 769.9/57.1/228.3/5 .9	13 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 미역줄기볶음 김치볶음⑨ 양념치킨⑤⑥⑫ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 755.1/43/228.1/5.3	14 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 양념깻잎찜 순대야채볶음⑤⑥⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥ ⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 768.7/24.5/175.4/4.2	
15 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 골뱅이야채무침/소면사 리⑤⑥ 날씬고구마스틱⑤ 배추김치⑨ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 818.2/32.4/114.7/4.5	16 [석식] 대게살볶음밥①②⑤ ⑥⑧⑩⑬ 맑은우동국물①⑤⑥ 얼갈이겉절이 순살강정꼬치⑤⑥⑫ ⑬ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 748.7/43.6/323.8/3 .4	17 [석식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 매콤두부조림⑤⑥ 고구마치즈롤까스/소 스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 744.3/40.4/239.7/5 .1	18 [석식] 친환경쌀밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 참나물무침⑤ 청양풍뎡볶음탕⑤⑥ 참쌀과배기②⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 791.5/58.2/222.6/5 .3	19 [석식] 김치볶음밥②⑤⑥⑨ ⑩ 맑은콩나물국⑤ 수제등심탕수육①② ⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 수리취꿀떡⑬ 양배추샐러드/키위 드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 838.5/28.6/99.9/3. 2	20 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 시금치나물 짜장불고기⑤⑥⑩ 명품해물어묵고로케 ⑤ ⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 766.8/33.4/154.5/5 .7	21 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 사과소스미트볼①⑤⑥⑩ 가지나물 배추김치⑨ 레몬크림새우탕수①②⑤ ⑥⑧⑨⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 815.8/28.5/89.9/2.9	
22 [석식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 청경채나물 김치전①⑥⑨ 깍두기⑨ 고구마매콤닭불고기① ②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 738.4/28.1/194.6/3.4	23 [석식] 작은밥 김가루 유부된장국⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤ ⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑨ 블루베리무피클⑬ 쿠키앤크림아이스슈 ①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 835.6/23.1/407.7/3 .1	24 [석식] 친환경쌀밥 복어채무국① 진미채조림④⑤⑥ 숯불갈비맛오리주물 력①⑤⑥⑬ 허니치즈호떡②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763.8/27.9/65.8/3. 1	25 [석식] 친환경쌀밥 사골곰탕/소면사리 ⑥ 비엔나데리조림①② ⑤⑥⑩⑫ 부추겉절이 오징어김치전①⑥⑨ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 756.6/26.1/126.2/3 .2	26 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 콩나물조림⑤ 실파김가루무침 치즈순살반달돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 704.4/30.3/105.7/5 .7	27	28	
29	30 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 시금치나물 감자닭볶음탕⑤⑥ 깻잎전&호박전① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 723.7/36.1/94.3/4	31 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 상추겉절이 사각어묵볶음⑤⑥ 매콤간풍기⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 743.4/39.2/107.2/3 .9					

* 알레르기 정보

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