

# 5월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

| 일요일  | 월요일   | 화요일  | 수요일  | 목요일   | 금요일   | 토요일   |
|--|---|--|--|---|---|---|
| 1<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>미역국 <sup>⑨</sup><br>수육/쌈장 <sup>⑩</sup><br>깻묵상추무침 <sup>⑤</sup><br>무간장장아찌무침<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철분<br>703.9/29.5/110.1/3.4                              | 2<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>오징어무국<br>간장등뼈찜 <sup>⑤⑥⑧⑩⑬</sup><br>도토리묵상추무침 <sup>⑤</sup><br>한옥마을튀김만두 <sup>①</sup><br>⑤⑥⑩<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>792.9/46.4/150.3/4<br>.1                    | 3<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>배추들깨국<br>갈치감자조림 <sup>⑤⑥</sup><br>비엔나데리조림 <sup>①②</sup><br>⑤⑥⑩⑫<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>스크램블에그 <sup>①⑤</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>733.3/37.8/215.4/5<br>.2               | 4  | 5   | 6   | 7   |
| 8  | 9<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>찜빵국 <sup>⑥⑨</sup><br>라즈베리오리훈제부<br>추무침<br>고사리들깨나물<br>감자채피망볶음 <sup>②⑤</sup><br>⑥⑩<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>710.2/34.2/396.1/4<br>.4                             | 10<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>김치콩나물국 <sup>⑤⑨</sup><br>콩자반 <sup>⑤⑬</sup><br>지리멸치고추장볶음<br>⑤⑥<br>팽이버섯소불고기 <sup>⑤</sup><br>⑥<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>734.1/34/185/5.6                  | 11<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>육개장 <sup>①</sup><br>매콤두부조림 <sup>⑤⑥</sup><br>김파래자반볶음<br>삼치구이<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>796.8/42.4/231.7/5<br>.6                               | 12<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>쇠고기무국<br>취나물무침 <sup>⑤</sup><br>닭갈비 <sup>②⑤⑥⑬</sup><br>도톰동그랑땡 <sup>①②⑤</sup><br>⑥⑩<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>769.9/57.1/228.3/5<br>.9  | 13<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>배추들깨국<br>미역줄기볶음<br>김치볶음 <sup>⑨</sup><br>양념치킨 <sup>⑤⑥⑫</sup><br>열무김치<br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>755.1/43/228.1/5.3                                       | 14<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>순두부찌개 <sup>①⑤⑥⑩⑬</sup><br>양념깻잎찜<br>순대야채볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>계란후라이/게찜 <sup>①⑤⑥</sup><br>⑫<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철분<br>768.7/24.5/175.4/4.2   |
| 15<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>참치김치찌개 <sup>⑨⑬</sup><br>골뱅이야채무침/소면사<br>리 <sup>⑤⑥</sup><br>날씬고구마스틱 <sup>⑤</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>야채계란찜 <sup>①⑤</sup><br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철분<br>818.2/32.4/114.7/4.5 | 16<br>[석식]<br>대게살볶음밥 <sup>①②⑤</sup><br>⑥⑧⑩⑬<br>맑은우동국물 <sup>①⑤⑥</sup><br>얼갈이겉절이<br>순살강정꼬치 <sup>⑤⑥⑫</sup><br>⑬<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>요구르트 <sup>②</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>748.7/43.6/323.8/3<br>.4 | 17<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>동태찌개 <sup>⑤</sup><br>매콤두부조림 <sup>⑤⑥</sup><br>고구마치즈롤까스/소<br>스 <sup>①②⑤⑥⑩⑫⑬</sup><br>양념김구이<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>744.3/40.4/239.7/5<br>.1            | 18<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>꽃게탕 <sup>⑤⑥⑧</sup><br>참나물무침 <sup>⑤</sup><br>청양풍닭볶음탕 <sup>⑤⑥</sup><br>참쌀과배기 <sup>②⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>791.5/58.2/222.6/5<br>.3 | 19<br>[석식]<br>김치볶음밥 <sup>②⑤⑥⑨</sup><br>⑩<br>맑은콩나물국 <sup>⑤</sup><br>수제등심탕수육 <sup>①②</sup><br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>수리취꿀떡 <sup>⑬</sup><br>양배추샐러드/키위<br>드레싱 <sup>①②⑤⑥⑬</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>838.5/28.6/99.9/3.<br>2 | 20<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>두부김치국 <sup>⑤⑨</sup><br>시금치나물<br>짜장불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>명품해물머묵고로케<br>⑤<br>⑥⑧⑨⑬<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>766.8/33.4/154.5/5<br>.7 | 21<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>사과소스미트볼 <sup>①⑤⑥⑩</sup><br>가지나물<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>레몬크림새우탕수 <sup>①②⑤</sup><br>⑥⑧⑨⑩⑫⑬<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철분<br>815.8/28.5/89.9/2.9 |
| 22<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>맑은콩나물국 <sup>⑤</sup><br>청경채나물<br>김치전 <sup>①⑥⑨</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup><br>고구마매콤닭불고기 <sup>①</sup><br>②⑤⑥⑬<br>* 에너지/단백질/칼슘/<br>철분<br>738.4/28.1/194.6/3.4                   | 23<br>[석식]<br>작은밥<br>김가루<br>유부된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>매콤해물볶음우동 <sup>⑤</sup><br>⑥⑧⑨⑬<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>블루베리무피클 <sup>⑬</sup><br>쿠키앤크림아이스슈<br>①②⑤⑥⑬<br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>835.6/23.1/407.7/3<br>.1    | 24<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>복어채무국 <sup>①</sup><br>진미채조림 <sup>④⑤⑥</sup><br>숯불갈비맛오리주물<br>력 <sup>①⑤⑥⑬</sup><br>허니치즈호떡 <sup>②⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>763.8/27.9/65.8/3.<br>1 | 25<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>사골곰탕/소면사리<br>⑥<br>비엔나데리조림 <sup>①②</sup><br>⑤⑥⑩⑫<br>부추겉절이<br>오징어김치전 <sup>①⑥⑨</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>756.6/26.1/126.2/3<br>.2          | 26<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>종합어묵국 <sup>⑥</sup><br>콩나물조림 <sup>⑤</sup><br>실파김가루무침<br>치즈순살반달돈까스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>704.4/30.3/105.7/5<br>.7  | 27  | 28  |
| 29   | 30<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>미역국 <sup>⑨</sup><br>시금치나물<br>감자닭볶음탕 <sup>⑤⑥</sup><br>깻잎전&애호박전 <sup>①</sup><br>⑤⑥⑩<br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>723.7/36.1/94.3/4                                 | 31<br>[석식]<br>친환경쌀밥<br>근대된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>상추겉절이<br>사각어묵볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>매콤간풍기 <sup>⑤⑥⑫</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup><br>* 에너지/단백질/칼<br>슘/철분<br>743.4/39.2/107.2/3<br>.9                        |  |   |   |   |

\* 알레르기 정보

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