

7월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 • 친환경현미밥 • 청국장찌개 05,09 • 수육/상추쌈 05,06,10 • 무말랭이무침 05 • 부추겉절이 • 배추김치 09 • 라임청귤에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 825.2/41.8/154.0/5.0	2 • 친환경강황밥 • 누룽지장각삼계탕 15 • 아삭이고추/쌈장 05,06 • 오이부추무침 • 담양버섯갈비산적 01,02,05,06,10,12,15,16 • 깍두기 09 • 쫄면쫄면찰떡아이스 01,02 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.9/23.1/86.6/5.1	3 • 작은밥 • 콩국수 01,05,06,12 • 배추겉절이 09 • 메밀전병 02,03,05,06,16,18 • 더바삭한김 • 깍두기 09 • 대추방울토마토 12 • 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 806.2/50.4/310.3/9.8	4	5
6	7 • 친환경잡곡밥 05 • 부대찌개 01,02,05,06,09,10,15,16 • 진미채조림 05,06,13,17 • 안동식집닭 13,15 • 미역무초무침 13 • 배추김치 09 • 머스크메론(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.0/35.0/105.1/2.9	8 • 친환경흑미밥 • 물갈비 05,06,10,16 • 계란찜 01 • 도라지오이무침 • 한식잡채 10 • 배추김치 09 • 구슬아이스크림(초코바 나나) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.2/34.7/150.5/4.5	9 • 약식 05 • 작은밥 • 냉매밀소바 03,05,06,13 • 열갈이겉절이 • 경양식돈까스 01,05,06,10,12,16,18 • 배추김치 09 • 반달단무지 • 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.5/22.0/176.7/88.7	10 • 친환경서리태밥 05 • 통콘포테이토피자 02,05,06 • 추어탕 • 숙주나물 • 감자닭볶음탕 15 • 콩튀각지리멸치볶음 05 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 861.8/49.9/818.5/10.6	11 • 비빔밥 01,05 • 건새우아욱된장국 05,06,09 • 통통왕교자갈비만두 01,05,06,10,16,18 • 무생채 • 배추김치 09 • 덴마크하이요구르트 02 • 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.6/26.6/323.1/4.0	12
13	14 • 돼지고기콩나물밥/양념 장 05,10 • 근대된장국 05,06 • 오이부추무침 • 떡볶이 01,05,06,13 • 배추김치 09 • 바닐라크림크로칸슈 01,02,05,06 • 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.1/20.8/141.6/2.4	15 • 친환경흑미밥 • 레몬바닐라마들렌 01,02,05,06 • 도토리묵채국 05,06,16 • 계란찜 01 • 제육볶음 05,06,10 • 매실간장깻잎지 05,06 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.8/47.8/178.1/4.1	16 • 작은밥 • 크림스프 02,05,06,13,16 • 로제스파게티 01,05,06,09,10,12,13 • 모닝빵/딸기잼 01,02,05,06,13 • 팝콘치킨샐러드 01,02,05,06,15 • 배추김치 09 • 빠빠코쭈쭈바 • 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 848.3/24.3/164.1/3.6	17 • 친환경강황밥 • 미역국 • 주꾸미삼겹불고기 05,06,10,16 • 파래김자반볶음 05 • 초당옥수수버터구이 02,05,06,13 • 배추김치 09 • 양배추쌈/쌈장 05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 864.1/38.4/171.1/3.8	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣