

7월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [석식] 친환경쌀밥 감자양파국 깻잎순나물 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 고구마치즈롤까스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 792.9/30.2/150.1/5	2 [석식] 짜장잡채밥⑤⑥⑩⑬ 실파계란국① 단무지부추무침 떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 옐로우망고주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 771.6/18.5/75.4/2.9	3 [석식] 친환경쌀밥 얼큰감자수제비국①⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이배추나물 배추김치⑨ 아몬드또띠아칩①②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.4/33.9/121.5/3	4 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 콩자반⑤⑬ 김치볶음⑨ 우리쌀닭강정⑤⑥⑫ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 820.1/29.6/176.2/4.9
5 [석식] 색색포테이토⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 단호박죽 새우버거①②⑤⑥⑨⑩⑫ 옥수수콘샐러드①⑤ 오렌지주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.6/21.4/321.8/19	6 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미역줄기볶음 매콤낙지볶음⑤⑥⑥⑩ 배추김치⑨ 소면사리⑥ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.7/36.4/173.9/4	7 [석식] 콩나물밥/양념장⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 상추겉절이 메밀지짐전병, 납작왕군만두①③⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.2/20.7/395.7/52.7	8 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 청양숯불갈비찜②⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤ 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 845.7/36.9/247.7/3	9 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 오곡치즈떡튀김/케찹②⑫⑬ 김치치즈함박스테이크①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.7/25.1/190.5/3	10 [석식] 작은밥 김가루 잔치국수①⑥ 열무김치 무생채 트위스트핫도그①②⑤⑥⑩ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.1/28.3/212.5/6.3	11 [석식] 친환경쌀밥 찜뽕국⑥⑨ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 진미채버터구이②④⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 817.5/38.7/387.5/2.2
12 [석식] 야채볶음밥②⑤⑥⑩ 맑은우동국물①⑤⑥ 배추김치⑨ 피자토스트①②⑤⑥⑩⑫⑬ 과일샐러드①⑤⑪⑫ 짜먹는요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 747.7/20.6/159.4/4	13 [석식] 친환경흑미밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 매콤간풍기⑤⑥⑫ 두툽한해물떡갈비⑨⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 807.5/55/146.7/5.2	14 [석식] 친환경쌀밥 중합어묵국⑥ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 실파김가루무침 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.4/33.9/118.3/5.5	15 [석식] 친환경쌀밥 사골우국⑥ 오이부추무침⑤⑥ 고구마맛탕 어니언더블치즈견과스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.2/22.3/140.9/2.9	16 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 감자채햄볶음②⑤⑥⑩ 애호박버섯볶음 삼치구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 832/35.6/118.8/3.4	17 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 참나물무침⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 황도양상추샐러드/흑임자①⑤⑥⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 745.2/40.4/208.6/3.4	18 [석식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 콩자반⑤⑬ 검은깨속통살생선까스①⑥⑬ 배추김치⑨ 레몬크림치즈파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.5/23.5/138.7/2.6
19 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 얼갈이배추나물 순대야채볶음⑤⑥⑩ 깻잎전&고기완자전①⑤⑥⑩ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 703/30.4/441.5/4.1	20 [석식] 친환경쌀밥 오징어무국 갈치감자조림⑤⑥ 한식부추잡채⑥⑩ 배추김치⑨ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.4/42.5/125.7/4.8	21 [석식] 친환경쌀밥 만두설령탕①⑤⑥⑩⑬ 진미채땅콩조림④⑤⑥ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 양념치킨⑤⑥⑫ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.2/36.6/111.9/3.9	22	23	24	25
26	27 [석식] 작은밥 김가루 한우동치미냉면①③⑤⑥⑬ 부추물만두①⑤⑥⑩⑬ 프렌치토스트①②⑥ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 843.4/27.1/118.3/9.3	28 [석식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 화이트비엔나야채볶음②⑤⑥⑨⑩⑬ 검은깨통닭①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 786.6/44.5/194.5/4.9	29 [석식] 친환경쌀밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 숙주나물⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 우리쌀닭강정⑤⑥⑫ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.6/44.7/184.1/4.3	30 [석식] 친환경쌀밥 나가사끼떡만두국①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 짜리고추지리멸치볶음⑬ 배추김치⑨ 무생채 바질페스토치즈파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.5/29.1/545.9/3.1	31	

* 알레르기 정보

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