

5월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 [석식] 친환경쌀밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 파인애플함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 몬테크리스토샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 820/45.8/274.6/6.9	2 [석식] 부대찌개(특식)①②⑤⑥⑨⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 754.3/24.7/62.8/3.4
3 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 통통왕교자갈비만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤ 스팸야채볶음②⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.5/38/176.3/4.2	4 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼케첩조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤ 매콤고추잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.8/20.5/90.6/3.7	5 [석식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 얼갈이배추나물 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 델리간소새우⑤⑥⑧⑨⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 775/32.6/122.5/5.5	6 [석식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 시금치나물 제육볶음⑤⑥⑩ 마카로니콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 816/31/155.8/4.4	7 [석식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 김치볶음⑨ 닭강정④ 엠클오징어찜스테이크①⑤⑥⑧⑨ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 841/39.1/102.3/3	8 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 미역줄기볶음 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 궁중떡볶이⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.2/26.2/118.8/4.3	9 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 근대나물 짜장불고기⑤⑥⑩ 바삭김말이튀김①⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 759/28.7/126.4/4.4
10 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 진미채버터구이②④⑤⑥ 숙주나물⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.8/37.3/386.6/2.1	11 [석식] 친환경쌀밥 오징어무국 간장등뼈찜⑤⑥⑧⑩⑬ 갯묵상추무침⑤ 한옥마을튀김만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.5/46.4/165.2/3.9	12 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 갈치무조림⑤⑥ 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.4/38.1/221.4/5.1	13 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 사각어묵볶음⑤⑥ 김치볶음⑨ 우리쌀닭강정⑤⑥⑫ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 769.3/25.8/145.5/4	14 [석식] 얼큰콩나물국⑤ 상추겉절이 치킨데리야끼덮밥⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 와플/생크림①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 711.3/32.6/159.8/3	15 [미운영]	16 [미운영]
17	18 [석식] 짜장잡채밥⑤⑥⑩⑬ 실파리란국① 단무지부추무침 배추김치⑨ 트위스트핫도그①②⑤⑥⑩ * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.1/23.4/148.2/3.7	19 [석식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 비엔나푸실리케첩조림①②⑥⑩⑫ 숙주나물⑤ 파채돈까스①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 787.9/31.7/93.2/3.9	20 [석식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 갈치무조림⑤⑥ 닭가슴살치킨까스①⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지자몽주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.8/44.3/113.9/4.5	21 [석식] 사천중화볶음밥①⑥⑨⑬ 유부된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는컵피자①②⑥⑩⑫⑬ 요구르트② 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 836.4/30.9/653/4.6	22 [석식] 친환경쌀밥 삼색수제비국①⑥ 미트볼데리야끼조림②⑤⑥⑩⑫ 얼갈이배추나물 떡볶이①②⑤⑥⑬ 바삭김말이튀김①⑤⑥ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 837.7/23.1/154.4/3.8	23 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑩ 참나물무침⑤ 배추김치⑨ 갈릭파이②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 810.9/33.8/124.9/2.6
24 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 게란장조림①⑤⑥⑬ 미역무초무침 배추김치⑨ 칠리간소새우①⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 709.1/42.6/176.2/4.8	25 [석식] 얼갈이된장국⑤⑥ 파프리카치커리무침 낙지볶음밥①⑤⑥ 집게다리맛살튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 814.9/29.6/102.9/3.4	26 [석식] 인텔리커리①⑤⑥⑬ 맑은콩나물국⑤ 오이부추무침⑤⑥ 굿치킨참스/머스타드①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 요구르트(보로로)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.2/24.7/164.3/4.5	27 [석식] 제육덮밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 얼갈이겉절이 배추김치⑨ 아몬드또띠아칩①②⑤⑥⑩⑫⑬ 짜먹는요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 836.8/27.9/142.3/4	28 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 미역줄기볶음 김치볶음⑨ 양념치킨⑤⑥⑫ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.1/43/228.1/5.3	29	30

* 알레르기 정보

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