

11월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [중식] 친환경흑미밥 건새우아욱된장국 (5)(6)(9)(13) 미역줄기볶음 김치볶음(9) 갈릭연양식반달볼고 기(2)(10)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 769/32.7/242.3/3.9	2 [중식] 작은밥 짬뽕(5)(6)(8)(9)(13) 곤드레왕교자만두 (1)(6)(10) 배추김치(9) 미니후로스티도넛 (1)(2)(5)(6)(13) 사과(친환경) 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 704.3/20.6/048.2/2.6	3 [중식] 친환경잡곡밥(5) 미역국(9) 참나물무침(5) 겨자소스떡갈비 (2)(6)(10)(13) 배추김치(9) 호두앤아몬드피자 (1)(6)(13)(14) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 743.6/23.6/83.9/2.6	4 [중식] 비빔밥(1)(5)(6) 열무된장국(5)(6) 찰떡궁합떡갈비 (5)(6)(10)(12) 배추김치(9) 과일샐러드 (1)(5)(11)(12) 달콤사과당근주스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 814.9/27.1/148.5/8.2	5 [중식] 작은밥 사천짜장면 (5)(6)(10)(13) 실파계란국(1) 단무지부추무침 배추김치(9) 샌드크림소보로 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 748.9/23.4/128.4/3.2
6	7 [중식] 작은밥 김가루 잔치국수(1)(6) 배추겉절이(9)(13) 코코넛허브쿠стика 초/머스타드 (1)(6)(13)(15) 열무김치 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 826.6/42.3/169.9/6.5	8 [중식] 친환경흑미밥 사골떡국(1) 열무고추장나물 (5)(6) 오징어볶음(5) 깍두기(9) 오렌지망고소프트레 이어(1)(2)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 736.7/36.6/110.1/2.8	9 [중식] 야채볶음밥 (2)(5)(6)(10) 상추겉절이 치킨데리아까치조림 까스 (1)(2)(5)(6)(12)(13) (15) 배추김치(9) 고구마범벅(1)(5) 고마워감귤C주스 양송이스프(2)(5)(6) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 924.7/48.6/108.0/4.4	10 [중식] 친환경현미밥 시금치된장국(5)(6) 돈사태김치조림 (5)(6)(9)(10) 세발나물 카바노치소시지/머 스타드 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 752.4/33/80.2/5.7	11 [중식] 친환경흑미밥 참치김치찌개(9)(13) 사각어묵볶음(5)(6) 짜장불고기&파채 (5)(6)(10) 배추김치(9) 초코마블빼빼스틱 (1)(2)(5)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 777/35.1/88.9/4.2	12 [중식] 버터치킨카레볶음밥 (2)(5)(6)(10)(13) 사각어묵국물 (1)(5)(6) 오이지무침 배추김치(9) 꼬마부시프레드/꼬마 초코(1)(2)(6) 학교로간찬도복송아 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 828.2/30.1/105/4.8
13	14 [중식] 친환경흑미밥 두부김치국(5)(9) 참나물무침(5) 짜장불고기 (5)(6)(10) 마카로니콘치즈구이 (1)(2)(5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 835.3/33.7/181.4/4.1	15 [중식] 치킨마요덮밥 (1)(5)(6) 얼큰콩나물국(5) 오이부추무침(5)(6) 배추김치(9) 요구르트(2) Real 치즈봉(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 837.4/40.5/100.4/4.6	16 [중식] 친환경흑미밥 우거지된장국 (5)(6)(13) 비엔나데리조림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 고등어김치조림 (5)(6)(7)(9)(10) 시금치나물 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 762.5/33.1/161.4/4.6	17 [중식] 친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (2)(6)(9)(10) 실파김가루무침 삼치구이 배추김치(9) 페스트리말기토르테 (1)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 753.5/38.1/113.4/5.1	18 [중식] 친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (2)(6)(9)(10) 실파김가루무침 삼치구이 배추김치(9) 페스트리말기토르테 (1)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 753.5/38.1/113.4/5.1	19 [중식] 친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (2)(6)(9)(10) 실파김가루무침 삼치구이 배추김치(9) 페스트리말기토르테 (1)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 753.5/38.1/113.4/5.1
20	21 [중식] 야채볶음밥 (2)(5)(6)(10) 사각꼬치어묵우동 (1)(5)(6)(13) 상추겉절이 우리밀단호박호떡 (2)(4)(6) 배추김치(9) 꼬들단무지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 751.5/14.9/92.6/6.1	22 [중식] 친환경흑미밥 우거지된장국 (5)(6)(13) 비엔나데리조림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 고등어김치조림 (5)(6)(7)(9)(10) 시금치나물 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 762.5/33.1/161.4/4.6	23 [중식] 카레라이스 (2)(6)(10) 맑은콩나물국(5) 오이지무침 치즈불닭오븐구이 (2)(13)(15) 배추김치(9) 아람드리유자주스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 717.2/38.9/187.6/2.8	24 [중식] 작은밥 통등심커들렛 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) 오이피클(13) 크림스프(2)(5)(6) 참깨흑임자샐러드파 스타(6) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 781/12.3/102.5/1.7	25 [중식] 주름감자튀김/케찹 (5)(6)(12) 단호박죽 데리버거 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 옥수수콘샐러드 (1)(5) 레드자몽에이드 고추참치컵밥(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 830.7/27/82.3/3.3	26 [중식] 주름감자튀김/케찹 (5)(6)(12) 단호박죽 데리버거 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 옥수수콘샐러드 (1)(5) 레드자몽에이드 고추참치컵밥(13) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 830.7/27/82.3/3.3
27	28 [중식] 작은밥 치자국수(1)(5)(6) 부추물만두&초간장 (1)(5)(6)(10)(13) 배추겉절이(9)(13) 김파래자반볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 759.5/31.9/173.9/7.1	29 [중식] 친환경흑미밥 불낙버섯찌개 가지나물 사각어묵볶음(5)(6) 오징어김치전 (1)(6)(9) 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 719.7/29.1/115	30 [중식] 작은밥 짬뽕(5)(6)(8)(9)(13) 반달단무지 교자만두튀김 (1)(5)(6)(10) 배추김치(9) 요구르트(뽕로로)(2) * 에너지/단백질/칼 슘/철분 758/37.1/939.5/3.1			

* 알레르기 정보

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