

10월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3 [중식] 작은밥 나가사끼짬뽕 (6)(9)(12)(17)(18) 단무지부추무침 꼬마만두탕수육 (1)(5)(6)(10)(11)(13) 배추김치(9) 아람드리유자쥬스 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 782.7/27.6/568.4/2.2	4 [중식] 치킨마요덮밥 (1)(5)(6)(15) 맑은우동국물 (1)(5)(6) 얼갈이겉절이(9) 배추김치(9) 요구르트 황도양상추샐러드/흑 임자 D(1)(5)(6)(11)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 723.6/27.6/113.3/4	5 [중식] 김가루주먹밥 바지락칼국수 (5)(6)(13) 상추겉절이 배추김치(9) 내추럴블루베리파이 (1)(2)(5)(6)(13) 오렌지자몽쥬스(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 822/23.5/148.3/8.8	6 [중식] 친환경흑미밥 두부김치국(5)(9) 근대나물 파인애플소불고기 (5)(6)(16) 낱싹고구마스틱(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 723.3/28.6/138.7/5.8	7	8 [중식] 친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(9)(13) 오리훈제/무쌈/머스 터드(1)(5) 양파부추무침 사각어묵볶음(5)(6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 779.9/38/100.3/5.7
9 [중식] 주름감자튀김/케첩 (5)(6)(12) 수제하토그 (1)(2)(5)(6)(10)(12)(13) 배추김치(9) 단호박죽 옥수수콘샐러드 (1)(5) 레몬에이드쥬스 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 834.7/25.3/129.8/5.2	10 [중식] 고구마영양밥/양념 장(5)(6) 얼갈이된장국(5)(6) 오이부추무침(5)(6) 떡볶이 (1)(2)(5)(6)(13) 배추김치(9) 요구르트(뽀로 로)(2) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 813.5/16.8/128.6/2.9	11 [중식] 친환경쌀밥 오징어무국(17) 안동식찌닭 (5)(6)(8)(15) 깻잎소나물 배추김치(9) 초코찰보리빵/생크 림(1)(2)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 850.9/36.8/127.7/3	12 [중식] 오므라이스 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 얼큰콩나물국(5) 쫄면야채무침(5)(6) 고구마치즈스틱 (1)(2)(5)(6) 배추김치(9) 피치에빠진코코(11) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 782.5/24.2/265.2/3.5	13 [중식] 친환경잡곡밥(5) 쇠고기미역국 청양풍돈갈비찜 (5)(6)(10) 한식부추잡채 (6)(10) 배추김치(9) 레드벨벳케이크 (1)(2)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 779/33.8/144.8/4.2	14 [중식] 친환경쌀밥 불낙버섯찌개 떡갈비야채볶음 (5)(6)(10) 검은깨두부/볶음김 치(5) 마카로니콘치즈구이 (1)(2)(5)(6)(10) 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 812.8/39.8/272.2/6.1	15 [중식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 계란장조림 (1)(5)(6)(13) 숙나물(5) 고구마순살반달몬까 스 (1)(5)(6)(10)(12)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 733.3/34.6/260.7/8
16 [중식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 참나물무침(5) 불어묵볶음(5)(6) 치반고등어구이(7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 757.2/43.7/121.4/5.4	17 [중식] 맑은우동국물 (1)(5)(6) 오이지무침 닭갈비볶음밥 (2)(5)(6)(9)(13) 고구마맛탕 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 773.3/28.9/78.5/3.7	18 [중식] 친환경흑미밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 미트볼케첩조림 (2)(5)(6)(10)(12)(13) 갈치구이 가지나물 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 826.7/36/144.5/4	19 [중식] 제육덮밥(5)(6)(10) 시금치된장국(5)(6) 얼갈이배추나물 참쌀파매기(2)(5)(6) 배추김치(9) 함내파인애플쥬스(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 793.9/27.5/129.9/4.9	20 [중식] 친환경수수밥 김치콩나물국(5)(9) 느타리버섯볶음 감자닭볶음탕(5)(6) 열무김치 피자토스트 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 755.5/42.4/149.4/5.3	21 [중식] 작은밥 경양식등심돈까스 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 배추김치(9) 스마일모닝빵/딸기 썰(1)(2)(6)(13) 오이피클(13) 양송이스프(2)(5)(6) 양배추샐러드/키위 드레싱 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 758/20.2/73/3.8	22 [중식] 작은밥 짜장면(5)(6)(10) 실파계란국(1) 배추김치(9) 우리쌀떡꼬치 (5)(6)(12) 아람드리유자쥬스 레몬하임단무지 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 785.3/21.5/81.5/2.2
23 [중식] 친환경쌀밥 아욱된장국(5)(6) 불어묵볶음(5)(6) 닭갈비(2)(5)(6)(13) 배추김치(9) 레몬에이드쥬스 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 858.6/45.5/203.8/3.6	24 [중식] 카레라이스 (2)(6)(10) 얼갈이된장국(5)(6) 도토리묵상추무침(5) 치커리사과무침 배추김치(9) 도라에몽슈크림만쥬 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 788/15.9/76.2/2.6	25 [중식] 친환경잡곡밥(5) 속갓어묵국(6) 제육볶음(5)(6)(10) 미역줄기볶음 배추김치(9) 독목한씨리얼바 (2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 711.4/28.7/118.3/4.1	26 [중식] 스팸김치볶음밥 (1)(5)(6)(9)(10)(13) 맑은우동국물 (1)(5)(6) 배추김치(9) 우리밀초코파이 (1)(2)(5)(6)(13) 고들단무지 참깨흑임자샐러드파 스타(6) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 800.9/21.5/126.2/5.1	27 [중식] 친환경흑미밥 오징어무국 시금치나물 직화짜장군만두 (1)(5)(6)(10)(13) 한우치즈함박스테이 크 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 779.5/36.8/94.9/4	28 [중식] 작은밥 미소된장국(5)(6) 상하이씨푸드우동볶 음 (5)(6)(9)(12)(13)(17) (18) 단무지부추무침 배추김치(9) 사과양상추샐러드/ 요거트애플드 (1)(2)(4)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 787/19.1/392.1/2.7	29
30	31 [중식] 콩나물밥/양념장 (5)(6) 팽이버섯된장국 (5)(6) 오이부추무침(5)(6) 배추김치(9) 스파이스불고기피자 (1)(2)(5)(6)(10)(12) (13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼 슌/철분 761.5/27.7/228.5/3.2					

* 알레르기 정보

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