

# 1월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1	2
3	4	5	6 [석식] 작은밥 짬뽕라면 ⑥⑨⑬⑰⑱ 덴뿌라쉬림프 ①⑤⑥ ⑨ 배추김치⑨ 아람드리유자쥬스 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 797.5/28.9/182.8/1 .7	7 [석식] 친환경쌀밥 사골무국⑬ 부추겉절이 떡갈비아채볶음⑤⑥ ⑩ 자반고등어구이⑦ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 819/46.6/115.9/6	8	9
10	11 [석식] 친환경쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 계란장조림 ①⑤⑥⑬ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ 양파간장절임 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 733.1/29/101.8/3.6	12 [석식] 친환경쌀밥 김치콩나물국 ⑤⑨ 양념깻잎찜 안동식찜닭⑤⑥⑧⑬ 도토리묵상추무침⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 800.7/30.8/115.2/3 .6	13 [석식] 친환경쌀밥 순대국 ⑥⑩ 남도떡갈비 ②⑥⑩⑫ ⑬ 근대나물 검은깨두부/볶음김 치⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 757.8/32.6/195.9/4 .7	14 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 고소하게두부조림 ⑤ ⑥ 김파래자반볶음 떡볶이&한입김말이 튀김 ①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 798.7/36.5/234.9/4 .7	15	16
17	18 [석식] 작은밥 김가루 팽이버섯된장국⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤ ⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 반달단무지 배추김치⑨ 케이준샐러드①⑤⑥ ⑪⑬⑮ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 847.3/27.6/483.3/4 .7	19 [석식] 친환경쌀밥 북어채무국① 야채비빔만두①⑤⑥ ⑩ 청경채나물 감자닭볶음탕⑤⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 802.9/39.8/117.9/3 .5	20 [석식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 얼갈이배추나물 한식부추잡채⑥⑩ 삼치구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 800.8/33.8/105.1/4 .8	21 [석식] 꼬지어묵우동①⑤⑥ 썩썩포테이토⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 데리버거①②⑤⑥⑩ ⑬ 옥수수콘샐러드①⑤ 레몬에이드쥬스 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 707.4/9.6/127.2/2. 8	22	23
24	25 [석식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 갈치감자조림⑤⑥ 사과소스미트볼①⑤ ⑥⑩ 크림소스떡볶이②⑤ ⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 826.6/35.3/90.9/2. 6	26 [석식] 작은밥 나가사끼짬뽕⑥⑨⑫ ⑰⑱ 김치왕교자만두⑥⑩ 배추김치⑨ 레몬한입단무지 사랑해사과C쥬스 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 790.2/28.5/689.6/3 .1	27 [석식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 시금치나물 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 아몬드도넛아침①② ⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슌/철분 708.1/27.4/96.4/4. 6	28 [석식] 친환경보리밥/약고 추장⑤⑥ 별속떡만두국①⑤⑥ ⑩⑬ 오징어김치전①⑥⑨ ⑰ 양념김구이 배추김치⑨ 무생채 * 에너지/단백질/칼 슌/철분 714.7/23.3/94.4/3	29	30
31						

\* 알레르기 정보

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