

11월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [석식] 친환경쌀밥 부추물만두국 (1)(5)(6)(10) 비엔나데리조림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 양념깻잎찜 매콤쭈불고기(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 812.5/20.1/161.1/4.8	2 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국(6) 시금치나물 청양계란말이 (1)(2)(5) 크림치즈돈까스/소스 (1)(2)(5)(6)(10)(12)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.1/25.5/101.5/2.7	3 [석식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면 사리(6)(13) 부추겉절이 볼어묵볶음(5)(6) 오징어김치전 (1)(6)(9) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.1/25.5/101.5/2.7	4 [석식] 친환경쌀밥 순대국(6)(10) 가지나물 감자채피망볶음 (2)(5)(6)(10) 우리쌀닭강정 (5)(6)(12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 816/24.6/92.1/2.7	5
6	7 [석식] 친환경쌀밥 육개장(1) 근대나물 파리고추지리멸치볶음(13) 닭가슴살치킨까스(1)(5)(6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 788.9/40/218.3/6.1		9 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕(10) 숙주나물(5) 한식부추잡채(6)(10) 배추김치(9) 스크램블에그(1)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철분 749.7/35.7/144.7/4.8	10 [석식] 인델리커리 (1)(5)(6)(13) 맑은콩나물국(5) 오이부추무침(5)(6) 스파이스치킨링(6)(15) 배추김치(9) 짜먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철분 727/30.5/164.3/7.2	11 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개 (2)(6)(9)(10) 갈치감자조림(5)(6) 오렌지소스큐브스테이크(1)(10)(13) 흑미사각전병 (1)(5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 842.8/47.7/126.1/6.4	12
13	14 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국(5)(6) 열무고추장나물(5)(6) 통살새우까스/칠리소스 (1)(2)(5)(6)(9)(12) 더바삭한김(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 820.1/24.2/127.5/3.5	15 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕(10) 메추리알장조림(1)(5)(6)(10) 미역무초무침 검은깨썩썩통살생선 까스(1)(6)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 708.5/40.1/206.4/4.3	16	17	18 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국(6) 비엔나야채볶음 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 깻잎순나물 고구마닭볶음탕(5)(6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 724.1/38.2/129.3/3.4	19
20	21 [석식] 친환경쌀밥 조랭이떡국(1) 숙주나물(5) 오징어볶음(5) 치킨너겟/머스타드소스 (1)(2)(5)(6)(12)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.5/46.1/74.9/2.8	22 [석식] 친환경쌀밥 미역국(9) 콩나물조림(5) 순대야채볶음(5)(6)(10) 감자채피망볶음 (2)(5)(6)(10) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 804.4/17.3/80.5/2.2	23 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 수육/상추쌈(10) 실곤약야채무침(5)(6) 배추김치(9) 양파간장절임 * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.5/33.9/150.1/4.5	24 [석식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 양념깻잎찜 안동식찜닭(5)(6)(8) 배추김치(9) 스크램블에그(1)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철분 710.4/39/165.9/4.9	25	26
27	28 [석식] 친환경쌀밥 창치김치찌개(9)(13) 매콤두부조림(5)(6) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 레몬크림새우탕수(1)(2)(5)(6)(8)(9)(10)(12)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철분	29 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국(5)(6) 갈치감자조림(5)(6) 건새우열갈이된장찌장(9)(13) 배추김치(9) 산딸기크림치즈파이(1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철분	30 [석식] 친환경쌀밥 김치콩나물국(5)(9) 근대나물 오리훈제부추무침(1) 매콤고기완자전(1)(5)(6)(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철분 766/37.4/134.6/6.8			

* 알레르기 정보

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