

# 4월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 • 친환경경서리태밥 05 • 우리밀생크림오믈렛 01,02,06 • 두부김치국 05,09 • 콩나물조림 05 • 무말랭이무침 05 • 삼겹살구이/쌈장 05,06,10 • 배추김치 09 • 상추쌈 05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.7/24.3/161.7/3.5	2 • 열갈이된장국 05,06 • 꼬들단무지무침 • 제육김치덮밥 05,06,09,10 • 애호박새우젓볶음 09 • 닭다리후라이드 01,05,06,13,15 • 갯김치 09 • 딸기요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 822.7/58.9/220.9/3.3	3 • 친환경흑미밥 • 소면사리 05,06 • 감자수제비국 01,06 • 취나물표고버섯볶음 • 주꾸미야채볶음 05,06 • 소떡소떡꼬치 01,05,06,10,12,13,15,16 • 배추김치 09 • 고르곤졸라치즈팝 02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 902.5/45.9/136.8/6.0	4	5
6	7 • 친환경경수수밥 • 떡국 01,16 • 감자닭볶음탕 15 • 계란말이 01 • 마카로니콘치즈구이 01,02,05,06,13 • 배추김치 09 • 미니프링글스(양파맛) 02,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.8/34.7/184.5/3.1	8 • 친환경기장밥 • 우거지감자탕 06,10 • 파리고추메추리알장조림 01 • 온두부/볶음김치 05,09 • 파래김자반볶음 05 • 회오리감자(허니버터) 05,06 • 갯김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.5/29.3/248.8/5.2	9 • 마파두부덮밥 05,06,10,12,13,18 • 김치콩나물국 05,09 • 바베큐족립 06,10,12,13 • 오이부추무침 • 배추김치 09 • 우리밀초코칩쿠키 01,02,06 • 유기농포도주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 767.6/26.3/133.1/3.4	10 • 친환경강황밥 • 스마일오레오머핀 01,02,05,06 • 쇠고기미역국 16 • 진미채조림 05,06,13,17 • 청양풍돼지갈비찜 05,06,10,13,16 • 우렁살미나리초무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/26.7/188/1.9	11 • 가즈동 01,02,05,06,10,13 • 미니우동 01,02,05,06,07,09,13,18 • 스위트롤 01,02,05,06 • 상추겉절이 • 배추김치 09 • 반달단무지 • 자몽허니블랙티주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 840.8/24.2/146.4/3.5	12
13	14 • 작은밥 • 짜장면 01,05,06,10,13,16 • 표고버섯계란국 01 • 오징어초무침 13,17 • 존득존득치킨튀바로우 01,02,05,06,12,13,15,18 • 배추김치 09 • 모구모구(알로에베라류브)포도 • 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 873.4/38.2/454.5/10.6	15 • 친환경기장밥 • 감자옹심이들깨국 17 • 세발나물겉절이 • 제육볶음 05,06,10 • 알감자버터구이 02 • 배추김치 09 • 팽이랑 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.6/43.5/114.6/3.4	16 • 마제덮밥 01,02,05,06,10,16,18 • 치즈볼 01,02,05,06,16 • 미역국 • 야채쫄면 05,06,13 • 참나물겉절이 • 배추김치 09 • 망고요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 793.7/32.3/241/3.4	17 • 친환경현미밥 • 추어탕 • 안동식짬뽕 13,15 • 오이부추무침 • 고추참치 05,12,16 • 배추김치 09 • 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 816.3/44/480.3/7.8	18 • 친환경흑미밥 • 리얼밤티라미수케이크 01,02,05,06,13 • 순두부찌개 01,05,06,10,13 • 애호박버섯볶음 • 에그마니카츠/케첩 01,02,12 • 순살고등어구이 07 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 817.5/39.7/121.5/3.6	19
20	21 • 친환경차조밥 • 시래기된장국 05,06 • 매운돼지갈비찜 05,06,10 • 도토리묵무침 • 왕새우튀김/케첩 01,06,09,12,13 • 배추김치 09 • 그레이민미니바이트(초코) 02,03,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 862.9/32.6/154.6/3.7	22 • 친환경흑미밥 • 낙지연포탕 18 • 매콤두부조림 05 • 실파김가루무침 • 팽이버섯소불고기 16 • 배추김치 09 • 베라쥬러스(바닐라, 초코) 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/37.6/172.4/6.3	23 • 스펀마요덮밥 01,02,05,06,10,13,15,16,18 • 건새우아욱된장국 05,06,09 • 붕동겉절이 • 두부담은찰도그를 02,05,06,10,15 • 배추김치 09 • 클피스(파인애플) 13 • 허니아몬드썸 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 860.6/23.6/363.5/2.5	24 • 친환경기장밥 • 참치김치찌개 05,09,16,18 • 막국수 03,05,06 • 족발/양파부추무침 02,05,06,10,12,13 • 콩튀각지리멸치볶음 05 • 호떡당꿀호떡 04,05,06 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 796.7/30.5/238.2/2.8	25 • 작은밥 • 양지쌀국수 05,06,15,16,18 • 꼬들단무지 • 양배추겉절이 09 • 닭통살꼬치까스 02,05,06,12,13,18 • 배추김치 09 • 사과즙 13 • 육포품은김스틱치즈맛 * 에너지/단백질/칼슘/철 858.6/29.2/112.4/3.4	26
27	28 • 친환경흑미밥 • 순대국밥 02,05,06,10,13,16 • 부추겉절이 • 김치전 01,06,09,17 • 남해마늘하트미니함박 02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 • 피크닉청포도주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 879.7/22.9/125.9/8.3	29 • 친환경경수수밥 • 육개장 01,02,05,06,13,16 • 단짬간장등뼈찜 05,06,10,13,18 • 셀러드파스타 01,05,06,12 • 고사리들깨조림 • 배추김치 09 • 딸기라떼 01,02 * 에너지/단백질/칼슘/철 787.4/24.3/254.2/4.2	30 • 친환경흑미밥 • 얼큰만두전골죽배기 01,05,06,10,15,16,18 • 가지나물 • 건새우마늘중볶음 09 • 고기육전(양파,고추무침) 01,06,10 • 배추김치 09 • 리얼초코라떼 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 792/44.8/584.5/6.5			

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓