

1월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
4	5 [석식] 친환경쌀밥 육개장① 김파래자반볶음 방울치즈떡볶이①②⑤⑥⑬ 자반고등어구이⑦ 열무김치 * 에너지 : 755.7 * 단백질 : 45.3 * 칼슘 : 163 * 철분 : 6.9	6 [석식] 친환경보리밥⑤⑥ 바지락칼국수⑤⑥⑬ 열무김치 고구마타르트①②⑤⑥⑬ 도시락김⑬ 마시는딸기요거트② * 에너지 : 794.6 * 단백질 : 26.1 * 칼슘 : 272.1 * 철분 : 8.5	7 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 실파김가루무침 짜장불고기⑤⑥⑩ 고감콘고로케/케찹①⑤⑥⑬⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 763.8 * 단백질 : 39.6 * 칼슘 : 438.1 * 철분 : 5.9	8 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ 깻잎순나물 델리간소새우⑤⑥⑧⑨⑫ 배추김치⑨ 시금치계란찜①⑤ * 에너지 : 763.7 * 단백질 : 34.2 * 칼슘 : 176.2 * 철분 : 5.5	9	10
11	12 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 양념깻잎찜 궁중떡볶이⑤⑥ 후한미니등심돈까스/①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지 : 809.2 * 단백질 : 33 * 칼슘 : 128.5 * 철분 : 5.8	13 [석식] 작은밥 유부된장국⑤⑥ 매콤해물볶음우동⑤⑥⑧⑨⑬ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 파인회오리감자⑤ 배추김치⑨ * 에너지 : 787.8 * 단백질 : 21 * 칼슘 : 385.2 * 철분 : 3.3	14 [석식] 총무김밥⑬ 감자떡만두국①⑤⑥⑩ 오징어초무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 아몬드또띠아칩①②⑤⑥⑩⑫⑬ 망고감귤젤리⑬ * 에너지 : 813.7 * 단백질 : 31.5 * 칼슘 : 205 * 철분 : 6.3	15 [석식] 썩썩포테이토⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 누룽지 데리버거①②⑤⑥⑩⑬ 옥수수콘샐러드①⑤ 핑크레몬에이드 크림스프②⑤⑥ * 에너지 : 755.6 * 단백질 : 18.5 * 칼슘 : 175.7 * 철분 : 2.4	16	17
18	19 [석식] 작은밥 짜장면⑤⑥⑩ 실파계란국① 꼬마만두탕수육①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 아몬드쿠키번①⑥⑬ * 에너지 : 772.9 * 단백질 : 25.4 * 칼슘 : 100.6 * 철분 : 3	20 [석식] 친환경쌀밥 북어채우국① 굴뱅이야채무침/소면⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ * 에너지 : 801.2 * 단백질 : 30.3 * 칼슘 : 93 * 철분 : 5.6	21 [석식] 친환경쌀밥 별속떡만두국①⑤⑥⑩⑬ 매콤두부조림⑤⑥ 닭갈비②⑤⑥⑬ 각두기⑨ 미니햄버거①②⑤⑥⑩ * 에너지 : 802.2 * 단백질 : 50.3 * 칼슘 : 300.6 * 철분 : 6.8	22 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 근대나물 오징어볶음⑤ 옥수수콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지 : 780 * 단백질 : 36.2 * 칼슘 : 191.4 * 철분 : 2.9	23	24
25	26 [석식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 수육/상추쌈⑩ 졸면야채무침⑤⑥ 배추김치⑨ 양파간장절임 * 에너지 : 771.6 * 단백질 : 31.4 * 칼슘 : 84.8 * 철분 : 4.5	27 [석식] 얼큰콩나물국⑤ 상추겉절이 치킨데리야끼덮밥⑤⑥⑬ 딴섬복주머니만두①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② * 에너지 : 789.9 * 단백질 : 35.5 * 칼슘 : 207.1 * 철분 : 4.1	28 [석식] 친환경쌀밥 건새우미역국⑨ 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑩ 스팸야채볶음②⑤⑥⑨⑩ 각두기⑨ 와플/생크림①②⑥ * 에너지 : 787.8 * 단백질 : 36.9 * 칼슘 : 166 * 철분 : 2.8	29 [석식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 콩나물조림⑤ 떡갈비야채볶음⑤⑥⑩ 매콤간풍기⑤⑥⑫ 열무김치 * 에너지 : 760.4 * 단백질 : 46.3 * 칼슘 : 107.3 * 철분 : 4.7	30	31

* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염