

12월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [석식] 친환경쌀밥 별속떡만두국①⑤⑥⑩⑬ 오징어볶음⑤ 양념김구이 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 787.8 /42.6 /99.6 /3.4 /653.4	2 [석식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑬ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 단호박고구마맛탕⑤ 배추김치⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 779.3 /19.7 /132.3 /2.8 /1450.5	3 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 사각어묵볶음⑤⑥⑤⑥⑩ 치즈푼은스테이크②⑤⑥⑩ 열무김치 아몬드쿠키번①⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 758.5 /30.4 /163.5 /4.3 /2152.9	4 [석식] 작은밥 맑은우동국물①⑤⑥ 김치오징어치카밥스①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 에그타르트①②⑤⑥⑬ 사과양상추샐러드/요거트에폴드레싱①②④⑤⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 792 /16.1 /261.8 /9.5 /628.7	5 [석식] 친환경수수밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨⑬ 시금치나물 짜장불고기⑤⑥⑩ 오징어김치전①⑥⑨ 배추김치⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 808.6 /35.6 /163.9 /5 /1120.9	6 [석식] 김치찌즈그라탕②⑤⑥⑨⑩ 맑은우동국물①⑤⑥ 우리쌀감자탕수①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 파인애플스틱바 *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 747.5 /18.2 /165.4 /2.6 /1195.7
7 [석식] 작은밥 나가사끼짬뽕⑥⑨⑫ 단무지부추무침 튀김고추만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는딸기요거트② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 784.8 /30.3 /632.8 /7.6 /1151.9	8 [석식] 친환경현미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 숙주나물⑤ 크림소스떡볶이②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 야채계란말이①⑤ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 783.2 /30.4 /88.9 /4 /1228.4	9 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 미트볼계첩조림②⑤⑥⑩⑬ 간장등뼈찜⑤⑥⑧⑩⑬ 날쌔고구마스틱⑤ 열무김치 *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 822.8 /43.5 /140.4 /3.9 /879.2	10 [석식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 청양숯불갈비찜②⑤⑥⑩⑬ 깻잎순나물 주름감자튀김/계찹⑤⑥⑫ 깍두기⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 797.2 /15.4 /189 /4 /1082.8	11 [석식] 친환경쌀밥 북어채무국① 애호박버섯볶음 감자닭볶음탕⑤⑥ 옥수수콘치즈구이①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 809.5 /39.3 /144 /3.2 /897.2	12	13
14	15 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 콩나물조림⑤ 감자채볶음②⑤⑥⑩ 방울치즈떡볶이①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 751.3 /20.7 /75.7 /2.9 /849.2	16 [석식] 친환경쌀밥 육개장① 김파래자반볶음 청양소세지야채볶음②⑤⑥⑨⑩⑬ 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 792.8 /50.1 /230 /7.8 /2210.1	17 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕⑩ 실파래가루무침 유러피언프리코치즈치킨까스①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 야채계란찜①⑤ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 816.7 /57.8 /180.5 /6.5 /1021.9	18	19	20
21	22 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 파배기어묵비엔나조림①②⑤⑥⑩⑬ 시금치나물 파채돈까스①②⑤⑥⑩⑬ 열무김치 * 에너지 : 751.8 * 단백질 : 38.9 * 칼슘 : 222.2 * 철분 : 6.4	23 [석식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 납작찰비빔만두①⑤⑥⑩ 오삼불고기⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지 : 809.9 * 단백질 : 43.9 * 칼슘 : 113.1 * 철분 : 4.9	24	25	26	27
28	29	30	31			

* 알레르기 정보

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