

# 9월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [석식] 친환경쌀밥 유부김치국(5.9.) 청경채나물 팽이버섯소불고기(5.6.16.) 배추김치(9.) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.8/40.5/116.4/5.3	2 [석식] 카레라이스 (2.5.6.10.12.16.18.) 얼갈이된장국(5.6.) 상추치커리무침(5.6.) 소보로호외리감자(치즈)(1.2.4.5.6.) 배추김치(9.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.1/21.6/121.4/4.2	3
4	5 [석식] 김밥볶음밥 (1.5.6.10.12.13.16.) 시금치된장국(5.6.) 오이지무침 배추김치(9.) 미니햄버거 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 751.1/24.7/116.1/5.8	6 [석식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국(5.6.) 수육/상추쌈(5.6.10.) 무말랭이무침 실곤약야채무침(6.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.8/26.5/186.4/10.1	7 [석식] 친환경쌀밥 육개장(1.13.16.) 근대나물 견과류지리멸치볶음 (4.5.6.14.) 순살후라이드치킨/양념치킨소스(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 810/44.1/212/2.8	8	9	10
11	12	13 [석식] 친환경쌀밥 종합어묵국(5.6.) 갈치감자조림(5.6.) 미역줄기볶음 한옥마을튀김만두(6.10.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.2/35.5/141.2/2.9	14 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 안동식찜닭(5.6.15.) 도토리묵무침(5.6.) 꽃맛살숙주무침 (1.5.6.8.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.4/51.2/127.3/10.3	15 [석식] 짜장밥(2.5.6.10.15.16.) 표고버섯계란국(1.) 오이부추무침(5.6.) 통살튀바로우 (1.5.6.10.11.13.16.) 배추김치(9.) 마시는하동매실주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.4/27.2/70.2/7.7	16 [석식] 맑은우동국물*(5.6.) 상추겉절이(5.6.) 숯불치밥(1.5.15.) 배추김치(9.) 오렌지팬케익(1.2.5.6.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.5/45.3/111.2/3.5	17
18	19 [석식] 친환경쌀밥 도토리묵채국(1.5.6.16.) 꽃고추감자조림(5.6.) 대패오리불고기(5.6.18.) 배추김치(9.) 매운페퍼로니피자 (2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/29/161.6/6.5	20 [석식] 친환경쌀밥 우거지감자탕(5.6.10.) 양념깻잎찜 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 오오통살새우까스/칠리소스(1.6.9.12.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.8/33.6/207.2/3.9	21 [석식] 친환경쌀밥 청국장찌개(5.9.) 콩나물불고기(5.6.10.) 소세지야채볶음(10.) 배추김치(9.) 양배추쌈/쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.9/53.9/169.8/5.3	22 [석식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국(16.) 고등어김치조림(5.6.7.9.) 치커리사과무침 깨찰김부각튀김 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.8/36.3/140.4/4.9	23 [석식] 친환경쌀밥 떡국(1.16.) 실파김가루무침 미트소스고구마함박스테이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 제주한라봉초코크런치 * 에너지/단백질/칼슘/철 895.4/37.2/123.6/5.2	24
25	26 [석식] 김가루주먹밥(1.5.6.) 김치우동(1.5.6.9.) 꼬들단무지 상추부추겉절이(5.6.) 닭통살꼬치까스 (5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.6/27.3/159.8/3.6	27 [석식] 친환경쌀밥 육개장(1.13.16.) 떡볶이&한입김말이튀김 (1.5.6.13.16.17.18.) 파래김자반볶음 콩튀각지리멸치볶음(5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 809/31.2/242.7/11.1	28 [석식] 친환경쌀밥 순대국밥(2.5.6.10.13.16.) 부추겉절이 순살고등어구이(7.) 깍두기(9.13.) 오지치즈소시지빵 (1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 892/39.2/323.2/10.1	29 [석식] 짜장밥(2.5.6.10.15.16.) 근대된장국(5.6.) 도라지오이무침(5.6.) 간종만두(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.6/29.8/199.7/6.2	30	

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.잣