

10월 월간 식단표 [중식]

호남제일고등학교

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 쇠고기미역국 갈치무초림⑤⑥ 파배기어묵비엔나조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 고구마타르트①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.5/38.6/273.7/4 | 2 [중식] 친환경흑미밥 맑은콩나물국⑤ 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑩ 실파김가루무침 열무김치 패스츄리에플파이①②⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.9/34.6/128.5/4 | 3 [중식] 미니우동①⑤⑥ 색색포테이토⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 텐더그릴치킨버거①②⑤⑥⑩⑫⑬ 옥수수콘샐러드①⑤ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 851.1/27.1/64.5/4.2 |
| 4 [중식] 얼갈이된장국⑤⑥ 치커리사과무침 낙지볶음밥①⑤⑥ 집게다리맛살튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 초콜릿소이라떼⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 736.2/28.8/160.4/3.2 | 5 [중식] 친환경흑미밥 동태찌개⑤ 파리고추매추리알장조림①⑤⑥⑩ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 유러피언프리코치즈치킨까스①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.7/49.4/147.3/4.2 | 6 [중식] 작은밥 짬뽕⑤⑥⑧⑨⑬ 수제등심당수육①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 다노니노말기요거트② 레몬한입단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 903.5/52.5/902.6/2.9 | 7 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 우거지감자탕⑩ 미역무초무침 오징어김치전①⑥⑨ 배추김치⑨ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 765/41.9/179.1/4.5 | 8 [중식] 팬이버섯된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 치킨치즈그라탕②⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 초코와플/생크림①②⑤⑥⑬ 아람드리유자즙스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 736/32.3/334.8/2.6 | 9 [중식] 김가루주먹밥 해물갈국수⑤⑥⑧⑨⑬ 상추겉절이 고구마맛탕 배추김치⑨ 우리밀초코생크림오믈렛①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 724.7/24.7/147.9/5.6 | 10 |
| 11 | 12 [중식] 친환경흑미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 실파김가루무침 삼치구이 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 710.5/42.4/122.1/5.8 | 13 [중식] 친환경흑미밥 닭개장① 진미채땅콩조림④⑤⑥ 시금치나물 검은깨속볶통살생선까스①⑥⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 741.3/35.6/124.9/4.1 | 14 [중식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 상추겉절이 배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑪⑫ 도깨비감자핫도그/케첩①②⑤⑥⑩⑫ 레드오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 760/17.5/114.1/4.3 | 15 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 미역국⑨ 청양풍돈갈비찜⑤⑥⑩ 한식부추잡채⑥⑩ 배추김치⑨ 무농약우리밀티라미스케익①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.6/30.9/94.6/3.5 | 16 [중식] 치킨마요덮밥①⑤⑥ 맑은우동국물①⑤⑥ 얼갈이겉절이 배추김치⑨ 오렌지자몽주스⑬ 황도양상추샐러드/흑임자D①⑤⑥⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 712/27.5/96.9/4.1 | 17 [중식] 오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 얼큰콩나물국⑤ 실곤약야채무침⑤⑥ 고구마치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨ 탱글탱글머스켓코코⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 749.2/19.3/189.8/3.2 |
| 18 [중식] 주름감자튀김/케첩⑤⑥⑫ 수제핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 단호박죽 옥수수콘샐러드①⑤ 레드자몽에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 823.4/24.1/115/5 | 19 [중식] 비빔밥①⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 미니리우생채 과일샐러드①⑤⑪⑫ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 722.6/27.9/211.1/5.6 | 20 [중식] 친환경흑미밥 참치김치찌개⑨⑬ 오리훈제/무쌈/머스터드①⑤ 양파부추무침 볼어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 823.7/39.2/104.1/5.8 | 21 [중식] 작은밥 토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 오이피클⑬ 위대한자두매실주스⑬ 양송이스프②⑤⑥ 케이준샐러드①⑤⑥⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.5/16/89.3/3.2 | 22 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 우거지감자탕⑩ 갈치구이 참나물무침⑤ 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.1/49/179.3/4.6 | 23 [중식] 친환경현미밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 건새우얼갈이된장찌장⑨⑬ 영골오징어참스테이크①⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨ 우리쌀앙꼬붕⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 746.2/31.1/187.4/2.7 | 24 [중식] 스팸김치볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑬ 아욱된장국⑤⑥ 계란후라이①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 우리밀타코야끼①⑤⑥⑬ 파인애플젤리⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 736.4/31.9/170.2/4.5 |
| 25 [중식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 얼갈이배추나물 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 철리관쇼새우①⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.9/29.5/110.1/6 | 26 [중식] 카레라이스②⑥⑩ 팬이버섯된장국⑤⑥ 상추겉절이 통새우등쪽만두①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 725.6/20.2/172.4/3.8 | 27 [중식] 친환경흑미밥 육개장① 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ 바로굽는미니초콜릿①②⑤⑥⑬ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.9/46.5/120.9/6.3 | 28 [중식] 유부된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 치킨치즈그라탕②⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 초코와플/생크림①②⑤⑥⑬ 오렌지자몽주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.1/32.9/317.1/2.4 | 29 [중식] 친환경잡곡밥⑤ 오징어무국 실파김가루무침 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 갈릭고구마파이①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.4/50.1/222.3/5.3 | 30 [중식] 짜장밥⑤⑥⑩ 실파계란국① 나뭇잎단호박꿀찜⑬ 단무지부추무침 수제등심당수육①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 785.2/30.7/73.8/3.3 | 31 [중식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 숙주나물⑤ 한식부추잡채⑥⑩ 감자닭볶음탕⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 756/34.5/80.6/3.8 |

* 알레르기 정보

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