

6월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 • 고깃집마무리볶음밥 05,09,10 • 꽃게된장찌개 08 • 계란찜 01 • 단무지부추무침 • 배추김치 09 • 쿠키앤티초코아이스슈 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.8/37.8/225.6/4	3	4 • 친환경잡곡밥 05 • 열갈이된장국 05,06 • 지리멸치고추장볶음 • 목살큐브스테이크 05,06,10,12,13,16 • 배추김치 09 • 쿠키앤티크림찰떡꼬치 02,05,06 • 스위트플럼주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 763.8/32/195.8/1.9	5 • 친환경기장밥 • 부대찌개 01,02,05,06,09,10,15,16 • 갈치감자조림 • 파래김자반볶음 05 • 호떡당꿀호떡 04,05,06 • 배추김치 09 • 청사과청귤에이드 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 803.7/32/91.6/7	6	7
8	9 • 스펀김치볶음밥 01,02,05,06,09,10,12,13,15,16 • 유부된장국 05,06 • 오이지무침 • 닭통살꼬치까스 02,05,06,12,13,18 • 깍두기 09 • 마이구미포도젤리 • 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.5/28.4/253.2/3.9	10 • 친환경수수밥 • 주류스 06 • 물갈비 05,06,10,16 • 사각어묵채볶음 01,05,06 • 오미산적&깻잎전 01,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 • 씬업오렌지주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.1/27.7/107.4/2.9	11 • 친환경강황밥 • 불낙버섯찌개 16 • 비엔나데리조림 02,05,06,10,13,15,16 • 스크램블에그 01 • 생선까스/타르타르소스 01,05,06,13 • 배추김치 09 • 미니프링글스(양파맛) 02,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/30.2/100.7/2.8	12 • 계란볶음밥 01 • 얼큰마라탕 01,02,05,06,08,10,13,15,16,17 • 존독존득치킨튀바로우 01,02,05,06,12,13,15,18 • 배추김치 09 • 우리밀초코칩쿠키 01,02,06 • 반달단무지 • 주시콜(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.6/21.4/124.5/6.0	13 • 친환경수수밥 • 시래기된장국 05,06 • 메추리알표고조림 01 • 온두부/볶음김치 05,09 • 한식잡채 10 • 배추김치 09 • 피크닉청포도주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 864.4/28.7/264.5/7.8	14
15	16 • 친환경서리태밥 05 • 순두부찌개 01,05,06,10,13 • 메추리알표고조림 01 • 슈프림순살양념치킨 01,02,05,06,12,13,15 • 배추김치 09 • 샤인머스캣코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 855.9/33.9/142.4/3.2	17 • 작은밥 • 초코마들렌 01,02,05,06 • 야채쫄면+ 05,06,13 • 한옥마을튀김만두 01,05,06,10,16,18 • 배추김치 09 • 반달단무지 • 빅썬사과주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.3/19.4/88.4/1.5	18 • 친환경서리태밥 05 • 종합어묵국 01,05,06 • 토마토닭고기치즈나베 01,02,05,06,12,13,15 • 함박스테이크(토마토우스터소스) 01,02,05,06,10,12,13,15,16,18 • 배추김치 09 • 콘크림스프팝콘(미니) 02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 819.1/30.5/177.7/3.0	19 • 카레라이스 02,05,06,10,12,13,16,18 • 불고기맛도그- 01,02,05,06,10,15,16 • 근대된장국 05,06 • 상추겉절이 • 배추김치 09 • 포카리스웨트 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.2/22.8/159.8/2.6	20 • 친환경수수밥 • 들깨수제비국 05,06 • 온두부/볶음김치 05,09 • 고구마맛탕 05,06,13 • 배추김치 09 • 혼들어먹는골드키위퓨레 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.7/17.4/152.2/3.9	21
22	23 • 친환경차조밥 • 두부김치국 05,09 • 감자닭볶음탕 15 • 파래김자반볶음 05 • 배추김치 09 • 샤인머스캣워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 837.1/41.4/74.7/5.2	24 • 친환경차조밥 • 조랭이떡국 01,16 • 치즈돈까스 01,02,05,06,10,12,13,16,18 • 배추김치 09 • 양념깻잎지 09 • 오라떼(피치) 02,05,11 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.0/31.1/442.3/4.4	25 • 친환경강황밥 • 우거지감자탕 06,10 • 아삭이고추/쌈장 05,06 • 소떡소떡꼬치 01,05,06,10,12,13,15,16 • 순살고등어구이 07 • 깍두기 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/46.4/130.2/3.3	26 • 깍두기밥 01,05,06,09,15,16,18 • 시래기된장국 05,06 • 통살새우링/고추장마요 소스 01,02,05,06,09 • 배추김치 09 • 레몬아이스티 01,02,05,06 • 황치즈쿠키 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.1/39.0/200.8/3.6	27	28
29	30 • 짜장밥 05,06,10,13,16 • 표고버섯계란국 01 • 무말랭이무침 05 • 우리밀등심탕수육(케첩소스) 01,05,06,10,11,12,13 • 배추김치 09 • 백점초콜릿 02,05,06 • 요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 864.6/25.2/139.0/7.8					

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