

9월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 갈치감자조림 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤ 오미산적&매콤고기 완자전 ①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 811/40.9/206.6/7.5	2 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국 ⑥⑨ 느타리버섯볶음 계란후라이/케찹 ① ⑤⑥⑫ 리얼매콤닭불고기& 어린잎, 파채 ①⑩⑬ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 720/27.8/148.2/5.7	3 [석식] 친환경쌀밥 만두설렁탕 ①⑤⑥⑩ ⑬ 비엔나데리조림 ①② ⑤⑥⑩⑫ 김치볶음 ⑨ 순대야채볶음 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 851/24.6/150.2/2.9	4 [석식] 인텔리커리 ①⑤⑥⑬ 맑은콩나물국 ⑤ 치커리사과무침 양념닭가슴살꼬치 ⑤ ⑥⑫ 배추김치 ⑨ 청포도주스 ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 793.7/31.1/279.4/5.6	5 [석식] 친환경쌀밥 감자떡만두국 ①⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 실파김가루무침 양념치킨 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 742.7/40.8/200.7/8.1
6 [석식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 ⑤⑥⑨ 진미채버터구이 ②④⑤ ⑥ 떡볶이 ①②⑤⑥⑬ 찰떡궁합떡갈비 ⑤⑥⑩ ⑫ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.3/28.7/100.7/6	7 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 ⑨⑬ 깻잎순나물 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.9/26.8/138.5/5.7	8 [석식] 맑은콩나물국 ⑤ 매콤낙지덮밥 ⑤⑥ 우리밀카카오츄로미 ①②⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨ 과일샐러드 ①⑤⑪⑫ 소면사리 ⑥ 상콤한능금주스 ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 720.7/29.2/92.1/6.8	9 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개 ①⑤⑥⑩ ⑬ 얼갈이배추나물 감자채 피망볶음 ②⑤ ⑥⑩ 크림치즈돈까스/소 스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 736.6/27.8/180/3.7	10 [석식] 김치치즈그라탕 ②⑤ ⑥⑨⑩ 유부된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 학교로간천도복송아 꼬마야채 호빵 ①②⑤ ⑥⑩⑬ 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 741.3/19.8/203.6/2.6	11 [석식] 근대된장국 ⑤⑥ 오이부추무침 ⑤⑥ 깻묵상추무침 ⑤ 닭갈비볶음밥 ②⑤⑥ ⑨⑬ 배추김치 ⑨ 산딸기크림치즈파이 ①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 726.1/25.8/128.9/3.7	12 [석식] 두부김치국 ⑤⑨ 열무고추장나물 ⑤⑥ 치킨데리야가덮밥 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑨ 요구르트 ② 갈릭크로와상 ①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 794.6/35.5/230.2/3.1
13 [석식] 친환경쌀밥 감자양파국 간장등뼈찜 ⑤⑥⑧⑩⑬ 참나물무침 ⑤ 양념김구이 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 712/38/99.6/2.9	14 [석식] 친환경쌀밥 육개장 ① 수제도미까스/치즈 갈릭소스 ①②⑤⑥⑬ 양념김구이 배추김치 ⑨ 초코와플/생크림 ① ②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 727.4/23.7/96.5/4.3	15 [석식] 작은밥 실파계란국 ① 매콤해물볶음우동 ⑤ ⑥⑧⑨⑬ 김파래자반볶음 배추김치 ⑨ 미니햄버거 ①②⑤⑥ ⑩ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 851/26.2/469.7/6.1	16 [석식] 친환경쌀밥 얼큰감자수제비국 ① ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 한옥마을튀김만두 ① ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 838.2/33.2/88.7/5.9	17 [석식] 콩나물밥/양념장 ⑤ ⑥ 우거지된장국 ⑤⑥⑬ 상추겉절이 배추김치 ⑨ 도시락김 ⑬ 마들렌도넛케익 ①② ⑤⑥⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 775.1/18.9/101.7/3	18 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국 ⑥⑨ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 사각어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 아몬드도넛아침 ①② ⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 826.3/41.9/440.4/3	19 [석식] 친환경쌀밥 사골떡국 ① 숙주나물 ⑤ 떡갈비아채볶음 ⑤⑥⑩ 떡볶이 ①②⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 787/26.3/82.3/3.7
20 [석식] 친환경쌀밥 북어채우국 ① 풋고추감자조림 ⑤⑥ 순대야채볶음 ⑤⑥⑩ 올라군만두 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 802.2/18.3/68.4/2.3	21 [석식] 작은밥 나가사끼짬뽕 ⑥⑨⑫ 상추겉절이 단무지부추무침 미니멘치까스 ①⑤⑥ ⑩⑬ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 722/33.4/916.3/11.5	22 [석식] 친환경쌀밥 순대국 ⑥⑩ 미트볼케찹조림 ②⑤ ⑥⑩⑫⑬ 참나물무침 ⑤ 고추잡채&꽃빵 ⑤⑥ ⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763.1/21.1/92.8/3.8	23 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국 ⑤⑥ 비엔나데리조림 ①② ⑤⑥⑩⑫ 단호박꿀찜 오리훈제/무쌈/머스 터드 ①⑤ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 837.8/36.4/145.7/5.8	24 [석식] 친환경쌀밥 별속떡만두국 ①⑤⑥ ⑩⑬ 상추쌈/쌈장 ⑤⑥ 무간장장아찌무침 삼겹살구이 ⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 822.1/27.6/103.3/3.4	25	26
27	28	29 [석식] 친환경쌀밥 사골우거지국 ⑤ 떡갈비버섯조림 ⑤⑥ ⑩⑬ 양념김구이 삼치구이 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 825/41.7/154.3/5	30 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국 ⑨⑬ 청양샷불닭볶음탕 ② ⑤⑥⑫⑬ 숙주나물 ⑤ 한식부추잡채 ⑥⑩ 배추김치 ⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 755.7/38.3/168.6/4.3			

* 알레르기 정보

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