

9월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 갈치감자조림⑤⑥ 숙주나물⑤ 오미산적&매콤고기 완자전①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 811/40.9/206.6/7.5	2 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 느타리버섯볶음 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 리얼매콤닭불고기& 어린잎, 파채①⑩⑬ 열무김치 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 720/27.8/148.2/5.7	3 [석식] 친환경쌀밥 만두설렁탕①⑤⑥⑩⑬ 비엔나데리조림①② ⑤⑥⑩⑫ 김치볶음⑨ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 851/24.6/150.2/2.9	4 [석식] 인델리커리①⑤⑥⑬ 맑은콩나물국⑤ 치커리사과무침 양념닭가슴살꼬치⑤ ⑥⑫ 배추김치⑨ 청포도주스⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 793.7/31.1/279.4/5.6	5 [석식] 친환경쌀밥 감자떡만두국①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 실파김가루무침 양념치킨⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 742.7/40.8/200.7/8.1
6 [석식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개⑤⑥⑨ 진미채버터구이②④⑤ ⑥ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 찰떡궁합떡갈비⑤⑥⑩ ⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.3/28.7/100.7/6	7 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 깎잎순나물 한식부추잡채⑥⑩ 에그치킨커틀렛/레 드커리소스①⑤⑥⑩ ⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.9/26.8/138.5/5.7	8 [석식] 맑은콩나물국⑤ 매콤낙지덮밥⑤⑥ 우리밀카카오츄로미 ①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑪⑫ 소면사리⑥ 상콤한능금주스⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 720.7/29.2/92.1/6.8	9 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 얼갈이배추나물 감자채 피망볶음②⑤ ⑥⑩ 크림치즈돈까스/소 스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 736.6/27.8/180/3.7	10 [석식] 김치치즈그라탕②⑤ ⑥⑨⑩ 유부된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 학교로간천도복숭아 꼬마야채 호빵①②⑤ ⑥⑩⑬ 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 741.3/19.8/203.6/2.6	11 [석식] 근대된장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 깎목상추무침⑤ 닭갈비볶음밥②⑤⑥ ⑨⑬ 배추김치⑨ 산딸기크림치즈파이 ①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 726.1/25.8/128.9/3.7	12 [석식] 두부김치국⑤⑨ 열무고추장나물⑤⑥ 치킨데리야가덮밥⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 요구르트② 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 794.6/35.5/230.2/3.1
13 [석식] 친환경쌀밥 간자양파국 감장등뼈찜⑤⑥⑧⑩⑬ 참나물무침⑤ 양념김구이 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 712/38/99.6/2.9	14 [석식] 친환경쌀밥 육개장① 수제도미가스/치즈 갈릭소스①②⑤⑥⑬ 양념김구이 배추김치⑨ 초코와플/생크림① ②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 727.4/23.7/96.5/4.3	15 [석식] 작은밥 실파계란국① 매콤해물볶음우동⑤ ⑥⑧⑨⑬ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 미니햄버거①②⑤⑥ ⑩ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 851/26.2/469.7/6.1	16 [석식] 친환경쌀밥 얼큰감자수제비국① ⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 한우마늘튀김만두① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 838.2/33.2/88.7/5.9	17 [석식] 콩나물밥/양념장⑤ ⑥ 우거지된장국⑤⑥⑬ 상추겉절이 배추김치⑨ 도시락김⑬ 마들렌도넛케익①② ⑤⑥⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 775.1/18.9/101.7/3	18 [석식] 친환경쌀밥 짬뽕국⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 아몬드또띠아침①② ⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 826.3/41.9/440.4/3	19 [석식] 친환경쌀밥 사골떡국① 숙주나물⑤ 떡갈비아채볶음⑤⑥⑩ 떡볶이①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 787/26.3/82.3/3.7
20 [석식] 친환경쌀밥 북어채우국① 풋고추감자조림⑤⑥ 순대야채볶음⑤⑥⑩ 올라군만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 802.2/18.3/68.4/2.3	21 [석식] 작은밥 나가사끼짬뽕⑥⑨⑫ 상추겉절이 단무지부추무침 미니멘치가스①⑤⑥ ⑩⑬ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 722/33.4/916.3/11.5	22 [석식] 친환경쌀밥 순대국⑥⑩ 미트볼계집조림②⑤ ⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤ 고추잡채&꽃빵⑤⑥ ⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763.1/21.1/92.8/3.8	23 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 비엔나데리조림①② ⑤⑥⑩⑫ 단호박꿀찜 오리훈제/무쌈/머스 터드①⑤ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 837.8/36.4/145.7/5.8	24 [석식] 친환경쌀밥 별속떡만두국①⑤⑥ ⑩⑬ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 무간장장아찌무침 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 822.1/27.6/103.3/3.4	25	26
27	28	29 [석식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 떡갈비버섯조림⑤⑥ ⑩⑬ 양념김구이 삼치구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 825/41.7/154.3/5	30 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 청양숯불닭볶음탕② ⑤⑥⑫⑬ 숙주나물⑤ 한식부추잡채⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 755.7/38.3/168.6/4.3			

* 알레르기 정보

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