

8월 월간 식단표 [석식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 미 운 영
2 미 운 영	3 [석식] 친환경쌀밥 사골무국⑥ 부추겉절이 양념김구이 배추김치⑨ 칠리간소새우①⑤⑥⑥ ⑧⑨⑩⑫⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 818.3/28.8/87.5/4.5	4 [석식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 얼갈이배추나물 고구마치즈롤까스/소 스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 네모젤리(코코청포 도,망고감귤)⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 818.8/32.3/142.1/4.3	5 [석식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 참나물무침⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 갈릭파이②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 800.2/41.3/161.2/3.6	6 [석식] 친환경쌀밥 감자수제비국①⑤⑥ 돈갈비김치찜⑤⑥⑨ ⑩ 숙주나물⑤ 깻잎전&애호박전① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 793.4/36.7/103.9/3.5	7 [석식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 열무고추장나물⑤⑥ 단호박닭볶음탕⑤⑥ 배추김치⑨ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 724.9/46.8/126.3/4.2	8 [석식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 매콤두부조림⑤⑥ 미역무초무침 닭가슴살치킨까스①⑤⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 804.5/41.6/236.9/5.5
9 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 상추쌈/쌈장⑤⑥ 무간장장아찌무침 삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 807.7/26.3/156.4/4.5	10 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 안동식찜닭⑤⑥⑧ 콩튀각지리멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈볼핫도그①②⑤ ⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 771.9/39.5/179.1/4.3	11 [석식] 카레라이스②⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치⑨ 몬테크리스토샌드위 치①②⑤⑥⑩⑬ 무농약감귤주스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 783.5/26/269.3/5.3	12 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 오삼볼고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 764.9/35.4/99.4/4	13 [석식] 오므라이스①②⑤⑥ ⑩⑫ 맑은우동국물①⑤⑥ 오이지무침 배추김치⑨ 바삭볼고기식빵피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 요구르트② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.7/23/160.9/4.6	14 미 운 영	15 미 운 영
16 미 운 영	17 [석식] 친환경쌀밥 중합어묵국⑥ 양념갯잎찜 고구마맛탕 매콤간풍기⑤⑥⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 827.2/39.4/115/3.4	18 [석식] 친환경쌀밥 사골떡국① 비엔나데리조림①② ⑤⑥⑩⑫ 양념김구이 로스탕어니언스테이 크/소스①⑤⑥⑩⑫ ⑬ 깍두기⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 797.2/28.7/102/3.8	19 [석식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 깻잎순나물 떡볶이①②⑤⑥⑬ 바삭김말이튀김①⑤ ⑥ 삼치구이 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 740.9/30.4/155.3/3.5	20 [석식] 참치김치덮밥②⑤⑥ ⑨⑩⑬ 다시마우채국⑤⑥ 열무고추장나물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑩⑫ 치즈볼핫도그①②⑤ ⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 728.5/21.2/116.4/3.5	21 [석식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 콩나물조림⑤ 청양풍돈갈비찜⑤⑥ ⑩ 느타리버섯볶음 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 787.1/35.4/114.4/3.6	22 [석식] 친환경쌀밥 배추들깨국 시금치나물 순대야채볶음⑤⑥⑩ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 839.7/18.2/141.1/4.4
23 [석식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 숙주나물⑤ 한식부추잡채⑥⑩ 계란후라이/계참①⑤⑥ ⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 765.2/25.6/88.4/5	24 [석식] 작은밥 나가사끼짬뽕⑥⑨⑫ 단무지부추무침 올라군만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 요구르트(뽀로로)② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 823/27.6/611.7/2.4	25 [석식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 안동식찜닭⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 열무김치 경단⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 728/35/140.3/4.9	26 [석식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어김치조림⑤⑥ ⑦⑨⑩ 미역줄기볶음 마카로니콘치즈구이 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 730.4/31.5/241.2/3.7	27 [석식] 맑은우동국물①⑤⑥ 닭갈비볶음밥②⑤⑥ ⑨⑬ 배추김치⑨ 아몬드도넛아침①② ⑤⑥⑩⑫⑬ 요구르트② 케이준샐러드①⑤⑥ ⑪⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 759/27.1/164.7/4.8	28 미 운 영	29 미 운 영
30 미 운 영	31 [석식] 친환경쌀밥 부대찌개②⑥⑨⑩ 취나물무침⑤ 어니언더블치즈견과 스테이크①⑤⑥⑩⑫ ⑬ 배추김치⑨ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 751/32.2/190.9/4.6					

* 알레르기 정보

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