

【월간 식단】

성일고등학교

조희년월: 2025년 06월

| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|----|---|--|--|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 조식 | 백미밥 볶음김치* 너비아니 시리얼/우유* * 에너지/단백질/칼슘 /철 794.4/22.0/229.5/4.5 | | 누룽지 친환경잡곡밥 볶음김치 진편 월 * 에너지/단백질/칼슘 /철 974.2/23.9/135.0/1.8 | 친환경잡곡밥 돼지고기간장볶음 볶음김치 시리얼/우유 * 에너지/단백질/칼슘 /철 601.8/25.6/222.3/4.0 | |
| 중식 | 친환경잡곡밥 갈비완자탕 오이도라지초무침 간썬새우 오코노미야키카츠 배추김치 감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,203.3/50.4/117.7/2.8 | | 친환경잡곡밥 얼갈이된장국 쫄면 김치치즈 스테이크 견과류멸치볶음 쌀 튀김 떡 배추김치 퍼플팍주스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 453.8/11.8/133.0/1.1 | 친환경잡곡밥 순두부탕 애호박나물 돼지고기고추장볶음 닭왕구이 배추김치 유산균음료 * 에너지/단백질/칼슘 /철 748.7/50.7/109.0/3.7 | |
| 석식 | | | [수고했상] 치킨 코리안 BBQ 치킨무 랜덤음료 * 에너지/단백질/칼슘 /철 792.6/34.0/366.0/2.5 | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 조식 | | | | | |
| 중식 | 친환경잡곡밥 초코에 빠져슈! 조랭이떡국 봄동된장무침 블랙트러플 등심돈까스 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 983.8/20.4/111.8/2.7 | 친환경잡곡밥 바지락국 취나물무침 웰던 함박스테이크 피카추 배추김치 당이제로당 * 에너지/단백질/칼슘 /철 540.3/25.6/135.8/9.8 | 친환경잡곡밥(자율) 꼬치어묵우동 열무된장무침 블랙페퍼목살스테이크 배추김치 달콤상콤 애플망고 * 에너지/단백질/칼슘 /철 980.1/35.8/150.4/2.5 | 친환경잡곡밥 닭개장 찐만두/간장 썩갓유부무침 페스츄리겉돈까스 배추김치 달콤한 하루 * 에너지/단백질/칼슘 /철 880.8/20.1/167.7/5.5 | 데리야끼 장어덮밥 과일크로와상산도 소고기미역국 매콤돼지갈비찜 시금치나물 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 966.8/47.5/207.7/4.0 |
| 석식 | 친환경잡곡밥 종합어묵국 고기지짐 배추김치 상큼한 딸기 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘 /철 608.9/36.0/107.7/2.0 | 친환경잡곡밥 근대된장국 더블치즈 고돈부르말 이까스 배추김치 스위트청포도 * 에너지/단백질/칼슘 /철 522.2/19.0/194.5/1.0 | 친환경잡곡밥 김치냉이국 돼지고기김치볶음 리치&코코 * 에너지/단백질/칼슘 /철 548.3/31.5/112.3/5.5 | 친환경잡곡밥 김치찌개 광양식 넙적 불고기 배추김치 살짝 녹여먹는 슬러쉬(망고) * 에너지/단백질/칼슘 /철 813.2/39.5/180.7/3.3 | |

【월간 식단】

성일고등학교

조희년월: 2025년 06월

| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|----|---|---|---|---|---|
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 조식 | | | | | |
| 중식 | 친환경잡곡밥 순두부탕 무들깨나물 비엔나소시지볶음 매콤풍닭 닭다리살 스테이크 배추김치 미니프링글스 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,245.6/82.3/229.3/6.7 | 추가밥(자율) 열무김치국수무 시래기나물 떡갈비 배추김치 랜덤요거젤리* * 에너지/단백질/칼슘/철 751.3/26.1/183.1/3.7 | 친환경잡곡밥 초코풍당마들렌 버섯들깨국 세발나물초무침 한판 치킨까스 배추김치 제주가보낸 선물 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.6/19.3/81.6/1.9 | 친환경잡곡밥 맑은장국 리코타치즈샐러드 버터갈릭 순살바비큐 배추김치 더블더블아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 900.6/43.4/411.4/3.1 | 계란치킨덮밥(오야꼬동) 복불복 케익바 미소된장국 시금치단배추나물 꿔바로우/소스 배추김치 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.8/70.2/280.5/3.3 |
| 석식 | 친환경잡곡밥 돈육카레라이스 맑은장국 광어까스 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 890.7/45.6/210.0/2.5 | 친환경잡곡밥 감자계란국 구워먹는 햄 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 509.0/21.6/56.8/1.7 | 친환경잡곡밥 치즈кок 함박스테이크 배추김치 아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.7/30.0/91.7/3.2 | 추가밥(자율) 베트남쌀국수 통새우짜조림 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 395.0/13.5/36.9/1.5 | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 조식 | | | | | |
| 중식 | 친환경잡곡밥 콩가루배추국 궁채나물 닭도리탕 만두강정 배추김치 얼려먹는 야쿠르트 레몬&라임 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,078.7/59.5/343.0/5.6 | 친환경잡곡밥 나주식 맑은돼지국밥 가지나물 미니피쉬버거칩 배추김치 아이스편치바 * 에너지/단백질/칼슘/철 749.0/27.1/218.9/2.7 | 친환경잡곡밥 짜장소스 오향 족발 갑오징어불고기 삼색나물무침 배추김치 구워만든국물그대로21 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.0/41.1/141.6/2.5 | 추가밥(자율) 바지락칼국수 청경채나물 오리스테이크 배추김치 흔들어먹는 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 947.9/33.1/190.2/9.1 | 친환경잡곡밥 차돌두부된장찌개 숙주나물 양배추샐러드/참깨드레싱 해화동치킨커틀렛 배추김치 스위트트로피컬 * 에너지/단백질/칼슘/철 848.7/46.5/115.1/3.3 |
| 석식 | 친환경잡곡밥 건새우아욱국 오리훈제/머스타드 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.6/25.6/100.1/0.8 | 추가밥(자율) 비빔면 연탄불고기 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.8/38.7/63.0/5.5 | 친환경잡곡밥 김치어묵국 옛날통닭 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,118.9/52.7/146.9/5.0 | 친환경잡곡밥 황태배추국 허브솔트 한입모듬 구이 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,168.0/54.4/97.4/0.9 | |
| | 30 | | | | |
| 조식 | | | | | |

【월간 식단】

성일고등학교
조희년월: 2025년 06월

| | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|----|--|-----|-----|-----|-----|
| 중식 | 친환경잡곡밥 두부고추장찌개 미역줄기볶음 청경채동파육 배추김치 살짝 녹여먹는 슬러쉬 (레몬) * 에너지/단백질/칼슘 /철 600.4/39.6/180.3/2.7 | | | | |
| 석식 | 친환경잡곡밥 청매실 숯불 오리주물럭 배추김치 다이제시리얼/우유 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,061.2/35.8/162.8/3 .0 | | | | |

* 알레르기 정보
01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣