

【월간 식단】

성일고등학교

조희년월：2025년 07월

|    | 월요일  | 화요일   | 수요일  | 목요일  | 금요일   |
|----|--|---|--|--|---|
|    |  | 1   | 2  | 3  | 4   |
| 중식 |  | 전주콩나물국밥<br>(5.6.10.15.16.18)<br>친환경잡곡밥(5)<br>어묵볶음(1.5.6)<br>참나물전<br>크리스피 바사삭 치파<br>이(1.2.5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>미니스트로베리필드<br>(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>820.2/36.1/182.0/4.1 | 친환경잡곡밥(5)<br>100점빵(1.2.5.6.13)<br>모듬부대찌개<br>(1.2.5.6.9.10.15.16)<br>블루베리 먹은 오리훈<br>제/ 머스타드<br>(1.5.6.13)<br>쌈무<br>파채콩나물무침(오븐<br>) (5)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>1,093.3/42.1/131.2/2<br>.2 | 친환경잡곡밥(5)<br>시금치된장국(5.6)<br>의성마늘 떡갈비 스틱<br>(5.6.10.15.16.18)<br>오븐 왕봉구이(15)<br>배추김치(9)<br>티라미슈찰떡꼬치<br>(2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>742.9/37.0/63.1/2.2                 | 친환경잡곡밥(5)<br>소고기무국(16)<br>된장얼갈이무침(오븐)<br>(4.5.6.12.13.15)<br>배추김치(9)<br>오렌지보요아사도(13)<br>제주감귤&키위<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>725.3/42.4/144.0/4.4                             |
| 석식 |  | 친환경잡곡밥*(5)<br>돼지등뼈감자탕*(10)<br>모듬야채피클*<br>오징어까스<br>*(1.5.6.13.17)<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>831.6/39.9/78.8/2.0   | [무한리필DAY]<br>유니짜장면<br>*(1.5.6.10.13.16)<br>탕수육<br>(1.5.6.10.11.12.13)<br>배추김치(9)<br>레몬에이드<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>589.8/33.9/81.1/1.7   | 친환경잡곡밥*(5)<br>건새우미역국*(9)<br>떡갈비폭찜<br>*(5.6.10.15.16.18)<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>647.8/21.9/176.6/2.7  |   |
|    | 7  | 8   | 9  | 10   | 11  |
| 중식 | 친환경잡곡밥(5)<br>도토리묵사발*(1.9)<br>미나리숙주나물<br>벌집 매콤 한 입 갈비<br>맛 구이<br>(1.2.5.6.10.12.15.16<br>)<br>배추김치(9)<br>미니던킨카카오쥬이스<br>티(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>706.1/23.6/102.4/2.9 | 짜장밥(2.5.6.10.13)<br>반달단무지*<br>꿔바로우/소스<br>(1.5.6.10.13)<br>배추김치(9)<br>서주 아이스캔디<br>(1.2.5)<br>황도화채(11)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>1,036.5/33.5/219.1/2<br>.4                          | 친환경잡곡밥*(5)<br>얼큰순대국<br>*(2.5.6.10.13.16)<br>노각무침<br>생선까스/타르타르<br>*(1.5.6.13)<br>깍두기*(9)<br>얼린요구르트*(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>897.8/32.3/186.0/3.6  | 미소두부된장국*(5.6)<br>반달단무지*<br>순대야채볶음<br>*(2.5.6.10.13.16)<br>카레라이스<br>*(2.5.6.10.12.13.16.<br>18)<br>배추김치*(9)<br>버터쿠키*(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>879.2/26.0/127.1/4.6 | 햄야채볶음밥<br>*(1.2.5.6.10.13.15.1<br>6)<br>호박된장국*<br>매콤돼지갈비찜<br>*(5.6.10.13.18)<br>배추김치*(9)<br>수박스무디*<br>회오리감자*(5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>885.2/30.4/215.1/2.4           |
| 석식 | 백미밥<br>꼬치어묵국<br>(1.5.6.7.13.18)<br>용가리치킨/머스타드<br>(1.2.5.6.13.15)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>598.4/19.1/49.4/1.1   | 친환경잡곡밥*(5)<br>김치만두국<br>*(1.5.6.10.16.18)<br>치즈닭갈비*(2.15)<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>831.5/44.0/156.7/1.9  | [무한리필DAY]<br>배홍동 비빔면<br>(5.6.13.16)<br>돈육오븐구이(삼,전<br>)&상추★(5.6.10.13)<br>블루레몬에이드(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>748.9/35.5/74.1/2.9  | 친환경잡곡밥*(5)<br>부대찌개<br>*(1.2.5.6.9.10.12.15<br>.16)<br>튀김만두<br>*(1.5.6.10.16.18)<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>633.2/26.0/81.4/1.4                                   |   |
|    | 14   | 15  | 16   | 17   | 18  |
| 중식 | 친환경잡곡밥*(5)<br>오징어무국*(17)<br>궁채들깨무침*<br>돼지고추장불고기<br>*(5.6.10)<br>칼집소세지구이<br>*(1.2.5.6.10.15.16)<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>863.1/52.1/67.1/2.2                        | 친환경잡곡밥*(5)<br>부대찌개<br>*(1.2.5.6.9.10.12.15<br>.16)<br>매콤꼬치어묵*(1.5.6)<br>순살광어볼까스*(1.5)<br>파김치*(9)<br>스테비아방토*(12)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>873.9/37.8/150.2/2.7                     | 중화비빔밥<br>*(5.6.9.10.12.13.17.<br>18)<br>순두부계란국*(1.5)<br>탕수육/소스<br>*(1.5.6.10.13)<br>파김치*(9)<br>수박*<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>885.5/44.4/101.8/8.7   | 친환경잡곡밥*(5)<br>소고기무국*(16)<br>수육/스틱채소/된장<br>*(10)<br>무말랭이무침*<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>600.2/42.8/79.5/2.3  | 후리가게주먹밥<br>*(1.2.5.6.9.13.16.18<br>)<br>유부장국*(1.2.5.6.9)<br>쫄면*(1.5.6)<br>튀김만두<br>*(1.5.6.10.16.18)<br>열무김치*(9)<br>참외*<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>872.6/27.3/367.7/16.<br>0 |
| 석식 | 친환경잡곡밥*(5)<br>건새우미역국*(9)<br>언양식불고기<br>*(1.2.5.6.10.12.15.1<br>6)<br>배추김치*(9)<br>양파절임*(5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>783.2/24.6/237.1/2.8                                    | 친환경잡곡밥*(5)<br>감자계란국*(1)<br>오리훈제/무쌈*<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>750.4/30.1/81.9/1.8  | 친환경잡곡밥*(5)<br>순대국*(10)<br>떡갈비구이<br>*(5.6.10.15.16.18)<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>616.3/19.8/44.2/1.8   | 친환경잡곡밥*(5)<br>복어두부무국*(5)<br>돼지고추장불고기<br>*(10)<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>688.5/58.8/147.4/2.7  |   |
|    | 21   | 22  | 23   | 24   | 25  |
| 중식 | 오므라이스/소세지<br>*(1.2.5.6.10.13.15.1<br>6)<br>친환경콩나물김치국<br>*(5.9)<br>고춧잎나물*<br>갈떡갈떡<br>*(5.6.10.15.16)<br>깍두기*(9)<br>랜덤주스*(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>892.4/36.5/219.6/4.3       | 친환경잡곡밥*(5)<br>닭곰탕*(15)<br>등뼈김치찜*(9.10)<br>미역줄기볶음*<br>깍두기*(9)<br>자두음료*<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>880.3/42.8/211.0/13.<br>9  | 열무보리비빔밥<br>*(5.10)<br>우렁된장국*(5)<br>너비아니구이<br>*(1.5.6.10.15.16.18)<br>배추김치*(9)<br>랜덤음료*(13)<br>회오리감자*(5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>888.1/32.6/328.3/4.3  |  |   |
| 석식 | 친환경잡곡밥*(5)<br>오징어무국*(17)<br>닭고추장볶음*(15)<br>배추김치*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>652.4/32.0/66.6/1.9   | 바삭킹순살치킨<br>(1.2.5.12.15)<br>뿌링클치킨(15)<br>스텔라 ST 떡볶이<br>(1.5.6.13)<br>음료(13)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>647.3/60.3/69.1/2.6  | 친환경잡곡밥*(5)<br>참치두부김치찌개<br>*(5.9)<br>간장돼지갈비찜<br>*(5.6.10.13.18)<br>깍두기*(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘<br>/철<br>790.6/37.5/112.8/2.7  |  |   |
|    | 28   | 29  | 30   | 31   |   |
| 중식 |  |   |  |  |   |
| 석식 |  |   |  |  |   |

\* 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.아  
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯