

【월간 식단】

성일고등학교

조희년월: 2025년 05월

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				1	2
조식					
중식					친환경잡곡밥 쌀हतдо그 애호박맑은국 열무된장무침 로제닭갈비 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,112.6/55.5/275.0/5.1
석식					
	5	6	7	8	9
조식			친환경잡곡밥 라즈베리 허니로스트 덕 볶음김치 시리얼/우유 * 에너지/단백질/칼슘 /철 874.9/29.9/234.4/3.6	누룽지 친환경잡곡밥 볶음김치 제주고사리 소시지 월 * 에너지/단백질/칼슘 /철 943.6/25.4/130.9/1.4	친환경잡곡밥 물만두국 생선까스/타르타르 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 686.4/31.7/358.8/5.2
중식			백미밥 다시마감자국 애호박볶음 더블치즈롤까스 배추김치 사각사각 마시는 수박 * 에너지/단백질/칼슘 /철 629.6/23.5/140.2/1.8	친환경잡곡밥 부대찌개 무채나물무침 갈비강정 배추김치 비타500 * 에너지/단백질/칼슘 /철 596.5/30.0/85.8/2.0	친환경잡곡밥 온도토리묵국 마파두부 슈바인학센 배추김치 미에로화이바 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,060.9/60.8/403.0/5.1
석식			친환경잡곡밥 맑은콩나물국 스모크 블랙 알리오 치킨스테이크 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 342.8/10.5/111.4/1.3	친환경잡곡밥 아욱된장국 갈릭크런치생선까스 /타르타르 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 547.1/25.4/292.0/2.6	
	12	13	14	15	16
조식	백미밥 누룽지 마라불고기 볶음김치* 월 * 에너지/단백질/칼슘 /철 946.6/25.6/190.0/2.5	백미밥 의성마늘 소시지/케첩 배추김치 시리얼/우유* * 에너지/단백질/칼슘 /철 862.6/28.6/207.0/3.9	누룽지 친환경잡곡밥 볶음김치* 와플빵 리얼미트 또띠ابل * 에너지/단백질/칼슘 /철 876.0/22.3/186.3/2.2	친환경잡곡밥 연잎오리훈제/머스타드 연어스테이크 배추김치 복숭아 요거트 * 에너지/단백질/칼슘 /철	친환경잡곡밥 통통등심돈까스 심쿵햄 배추김치 시리얼/우유 * 에너지/단백질/칼슘 /철 856.6/27.2/212.8/4.5

【월간 식단】

성일고등학교

조희년월: 2025년 05월

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				819.4/40.0/160.8/1.4	
중식	친환경잡곡밥 도가니탕 시래기된장지짐 짜짜볶음 깍두기 피크닉 제로 * 에너지/단백질/칼슘 /철 463.9/16.3/101.6/2.2	친환경잡곡밥 어묵국 메추리알 안동찜닭 숙갓나물 배추김치 젤리쑈 * 에너지/단백질/칼슘 /철 401.7/12.0/61.4/0.8	김밥볶음밥 대패떡볶이 모듬튀김 배추김치 레모나 * 에너지/단백질/칼슘 /철 665.6/22.7/233.5/5.7	친환경잡곡밥 다시마무채국 랍스타 구이 배추무침 배추김치 베스킨라빈스아이스크림 * 에너지/단백질/칼슘 /철 410.0/8.6/148.6/0.8	친환경잡곡밥 부추계란국 양배추쌈/쌈장 오리대패불고기 배추김치 꽃다발 머랭 * 에너지/단백질/칼슘 /철 918.4/31.0/134.2/3.6
석식	친환경잡곡밥 초코쿠키 꿀타래 달걀국 돈까스샐러드* 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 882.1/21.0/104.1/2.8	친환경잡곡밥 맑은장국★ 돈육양파볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 416.1/28.9/110.4/1.7	친환경잡곡밥 팽이버섯계란국 마라부대볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 456.2/20.9/67.5/2.3	친환경잡곡밥 청경채국 무뼈닭발 배추김치 슈가로소스파클링 * 에너지/단백질/칼슘 /철 675.4/32.9/166.2/1.7	
	19	20	21	22	23
조식	백미밥 누룽지 막창닭갈비 배추김치 월 * 에너지/단백질/칼슘 /철 932.1/26.5/96.9/1.3	백미밥 삼치스테이크 나가사끼짬뽕국 무들깨나물 볶음김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 926.8/55.4/768.4/8.1	백미밥 누룽지 매콤제육주먹완자 볶음김치 월 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,042.8/38.8/147.6/2.3	현미밥 숯불직화갈비살볶음 들깨미역줄기볶음 배추김치 시리얼/우유* * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,078.9/43.5/314.8/4.7	백미밥 누룽지 크러쉬 알리오 볶음김치 고등어 스테이크 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,392.3/46.5/116.2/2.0
중식	친환경잡곡밥 고르곤잘릭 사각피자 연두부맑은국 임실치즈돈까스 배추김치 유자라임에이드 * 에너지/단백질/칼슘 /철 669.3/18.5/185.5/1.5	백미밥 유부장국 청경채무침 알본디가스 배추김치 알바니즈 공젤리 * 에너지/단백질/칼슘 /철 521.1/12.9/138.1/1.4	백미밥 한우사골떡국 배추나물무침 크리스피돈강정 배추김치 블루레몬후레쉬 * 에너지/단백질/칼슘 /철 845.5/22.4/673.2/8.6	친환경잡곡밥 낙삼 화끈 불고기 오이냉국 산나물무침 배추김치 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘 /철 365.5/15.0/119.7/1.8	기장밥 소고기미역국 건다래순볶음 버팔로 웡 바비큐 배추김치 우유크림떡 * 에너지/단백질/칼슘 /철 379.5/27.9/44.8/1.3
석식	백미밥 감자옹심이국 매콤닭다리구이(북채) 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 732.3/33.4/51.9/1.7	기장밥 바쿠테 행구이 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 401.2/21.2/38.5/0.9	현미밥 버섯들깨국 갈비살구이 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 899.1/45.9/133.3/2.8	백미밥 꽃게된장국 닭왕구이 배추김치 믹스베리주스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 652.4/32.4/62.9/1.3	
	26	27	28	29	30
조식	백미밥 찜닭볶이 배추김치	백미밥 북어콩나물국 배추김치	백미밥 누룽지 볶음김치	친환경잡곡밥 낙지연포탕 볶음김치	백미밥 누룽지 오리주물럭

【월간 식단】

성일고등학교

조희년월: 2025년 05월

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	오레오시리얼/우유 * 에너지/단백질/칼슘 /철 780.5/40.9/151.7/3.2	임실치즈 쏘 함박 월 * 에너지/단백질/칼슘 /철 742.5/25.7/238.9/1.3	하트돈까스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,250.6/24.4/104.7/2.7	오징어김치전 월 * 에너지/단백질/칼슘 /철 481.2/16.8/159.8/1.9	감자채볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,200.9/33.5/65.8/1.4
중식	백미밥 로즈마리 르스트치킨 통정육 에그토르티야 참치김치찌개 숙주나물무침 배추김치 비타500자몽 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,368.8/51.1/518.5/5.4	백미밥 동태찌개 고구마줄기무침 돼지고기오븐구이/쌈 장 배추김치 시트러스 라이블리 * 에너지/단백질/칼슘 /철 789.1/51.5/120.1/2.2	현미밥 오징어찌개 아욱된장무침 숯불오리 연탄불고기 배추김치 스트로베리 크림치즈 찰떡 * 에너지/단백질/칼슘 /철 843.3/45.8/313.5/3.7	기장밥 굴림만두 전골 새송이애호박나물 춘천식닭갈비 배추김치 베리후레쉬 * 에너지/단백질/칼슘 /철 287.9/26.4/63.4/1.1	현미밥 순두부찌개 콩나물돌나물무침 대패삼겹살 낙지볶음 배추김치 저당파인아이   스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,421.0/48.3/198.6/2.6
석식	현미밥 비엔나 소시지 차돌 부대찌개 청양미니떡갈비비 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 788.6/33.8/296.4/2.8	백미밥 닭칼국수 갈비만두/간장* 배추김치 감귤주스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,360.6/47.1/105.4/3.5	백미밥 시금치된장국 오리 바베큐 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 568.6/40.2/39.5/1.3	백미밥 바지락국 오짬치킨 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 642.9/29.8/151.8/9.1	

\* 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