

【월간 식단】

완산고등학교

조희년월: 2023년 09월

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
					1
중식					자율밥 옥수수스프 투움바파스타 수제목살스테이크 깍두기 양배추샐러드 사과주스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,783.3/46.7/216.5/3 .2
	4	5	6	7	8
중식	친환경쌀밥 떡만두국 미트볼감자조림 천사채샐러드 숯불오리주물럭 배추김치 메론 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,211.1/44.9/118.7/5 .5	친환경쌀밥 참치김치찌개 매콤어묵꼬치 아몬드쥐포조림 고메함박스테이크 배추김치 청경채겉절이 포도주스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,395.3/37.4/260.2/4 .8	친환경쌀밥 된장찌개 참치푸실리샐러드 치즈돈까스 김구이 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 862.7/30.2/115.6/2.6	친환경쌀밥 북어채미역국 비엔나메추리알케첩조림 돼지갈비찜 숙주나물 깍두기 옥수수고피자 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,008.2/50.3/205.8/2 .9	친환경쌀밥 순대국 부추겉절이 닭볶음탕 청양고추계란말이 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 844.6/44.0/124.8/5.4
	11	12	13	14	15
중식	친환경쌀밥 부추달걀국 햄버섯볶음 제육볶음 두부양념구이 배추김치 진한요구르트 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,276.6/59.5/450.5/3 .7	친환경쌀밥 고구마카레 유부숙갓국 오이초무침 탄두리치킨*샐러드 오징어튀김 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘 /철 885.3/32.7/133.6/4.0	친환경쌀밥 미니쫄면&삶은달걀 어묵김치국 돈수육 배추김치 상추쌈 쌈장, 마늘, 고추 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,067.2/43.6/87.8/2.7	친환경쌀밥 돈채파프리카잡채 완자전 새우까스 깍두기 메론 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,075.0/33.9/145.6/4 .5	친환경쌀밥 사골국 무청시래기지짐 간장닭갈비 아몬드멸치볶음 참깨도넛 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘 /철 799.3/27.7/209.6/2.4
	18	19	20	21	22
중식	김밥볶음밥 우동국물 숙주미나리무침 두끼떡볶이 김말이강정 배추김치 만두튀김 라이트요구르트 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,025.1/24.7/202.2/2 .8	친환경쌀밥 등뼈감자탕 참나물두부된장무침 순대야채볶음 새우까스 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,151.0/36.5/184.5/5 .4	콩나물밥&양념장 비타민겉절이 치즈닭갈비 김구이 배추김치 쿨피스 바나나 * 에너지/단백질/칼슘 /철 796.7/38.8/113.5/2.9	친환경쌀밥 잔치국수 메추리알어묵조림 연잎오리훈제 청양고추계란말이 깍두기 쌈무 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,192.9/56.9/137.2/6 .8	친환경쌀밥 아욱된장국 돼지갈비찜 숙주나물 참치김치볶음 쫄면참나물전 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘 /철 982.0/47.5/221.7/2.9

【월간 식단】

완산고등학교

조희년월: 2023년 09월

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	25	26	27	28	29
중 식	친환경쌀밥 콩나물국 왕만두찜 맛살감자채볶음 파채&돈가스 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘 /철 919.6/24.9/219.8/4.2	친환경쌀밥 감자조림 목살김치찜 건파래볶음 깍두기 사과주스 * 에너지/단백질/칼슘 /철 893.5/37.8/75.9/3.1	친환경쌀밥 사골만두국 깻잎찜 오리엔탈파채무침 연양식떡갈비 오미산적*육원전 배추김치 송편 * 에너지/단백질/칼슘 /철 1,118.6/33.5/128.7/3 .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.아
황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣