

2025년 1월 학교급식 식단표



광주동신여자고등학교

			1/1 (수) 신청	1/2 (목)	1/3 (금)
중식				친환경잡곡밥(5) 떡국(1.5) 제육볶음(5.6.10.13) 야채잡채(5.6.10.13.18) 매콤콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 떠먹는꿀드키위	불고기김치치즈크림리조또(2.5.6.9.10.13) 맑은미역국(5.6) 닭정육스테이크(1.2.5.6.13.15.18) 방울토마토샐러드(12.13) 오이부추무침(5.6.13) 모듬피클 배추김치(9)
	평균영양량 - 열량 : 856.1kcal 단백질 : 40.8g 칼슘 : 256.7mg 철분 : 4.3mg				
	1/6 (월)	1/7 (화)	1/8 (수)	1/9 (목)	1/10 (금)
중식	바지락칼국수(6.18) 친환경찰쌀팔밥(자율) 김&달래양념장(5.6.13) 닭강정(5.6.12.13.15) 모듬겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 매실음료	친환경쌀밥 얼큰한우국밥(5.6.13.16) 오징어유채전(1.5.6.8.9.17.18) 부추양파무침(5.6.13) 보쌈김치(9) 깍두기(9) 초코구슬아이스크림(1.2.5)			
	평균영양량 - 열량 : 971.5kcal 단백질 : 38.8g 칼슘 : 223mg 철분 : 4.9mg				
	1/13 (월)	1/14 (화)	1/15 (수)	1/16 (목)	1/17 (금)
중식	친환경잡곡밥(5) 사골북어국(1.5.9.13.16) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13) 매콤콩나물무침(5.6) 오징어상추튀김(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 사과	보리밥비빔밥(1.5.6.9.10.13) 봄동된장국(5.6.9) 고추마요순살치킨(1.5.6.15) 배추김치(9) 이온음료			짜장면(2.5.6.10.13.16) 찰떡국(5.6.9.10.13.15.17.18) 칼슘등심탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 시금치나물(5.6) 반달단무지 배추김치(9) 꿀
	평균영양량 - 열량 : 899.7kcal 단백질 : 47.3g 칼슘 : 261.5mg 철분 : 7.2mg				
	1/20 (월)	1/21 (화)	1/22 (수)	1/23 (목)	1/24 (금)
중식	콩나물밥&달래양념장(5.6.10.13) 참치김치찌개(5.6.9.13.16.18) 오리훈제야채볶음&머스타드(1.2.5.6) 배도라지유자채(13) 배추김치(9) 오레오와플(1.2.5.6)	유부초밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 잔치국수(1.5.6.13) 시금치나물(5.6) 깻잎양념지(5.6.13) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 청포도	친환경잡곡밥(5) 설렁탕(1.5.13.16) 콩치묵은지조림(5.6.9.13) 애호박부침개(1.5.6) 석박지(9) 단팥꼬마호빵(1.2.5.6) 자두에이드	친환경잡곡밥(5) 시래기된장국(5.6.9) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 깻잎&쌈무&쌈장(5.6.13) 콘치즈(1.2.5.13) 요거트열대과일샐러드(1.2.5.6) 모듬겉절이(5.6.13)	친환경쌀밥(자율) 맑은미역국(자율)(5.6) 상하이해물파스타(1.2.5.6.9.10.13.17.18) 고르곤졸라또띠아(1.2.5.6) 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) 배추김치(9)/모듬피클 라이트요구르트(2)
	평균영양량 - 열량 : 945.7kcal 단백질 : 40.1g 칼슘 : 313.7mg 철분 : 3.8mg				
	1/27 (월)	1/28 (화)	1/29 (수)	1/30 (목)	1/31 (금)
중식					
	평균영양량 - 열량 : 945.7kcal 단백질 : 40.1g 칼슘 : 313.7mg 철분 : 3.8mg				