

NLCS Jeju Senior School Menu

★상기 메뉴는 식재 공급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.★

	04월 22일 (월)	04월 23일 (화)	04월 24일 (수)	04월 25일 (목)	04월 26일 (금)	04월 27일 (토)	04월 28일 (일)
Breakfast	닭곰탕	돈사태조림	간장소고기야채구이	크로크무슈	훈제오리간장볶음	<아메리칸블랙퍼스트>	Brunch 한식한상맞춤 삼계탕 오징어초무침 깻잎전 조미김 오이고추된장무침 찰쌀밥 배추겉절이
Korean	미트볼야채볶음 청경채무침 쌀밥 석박지	누룽지 무간장장아찌 쌀밥 포기김치	양념겉잎지 쌀밥 포기김치	옥수수수프 도시락김 포기김치	김치콩나물국 마늘종장아찌 쌀밥 각두기	<아메리칸블랙퍼스트> 두가지종류의 빵 - 크로와상 / 와플 그릴새치 그릴베이컨 계란후라이	
American Breakfast	프렌치토스트 구운베이컨 데친브로컬리	토마토스크램블 구운소세지 & 구운야채 알감자버터구이	삶은달걀 구운베이컨	바질토마토치즈프리타타 구운소세지 & 구운야채	치즈스크램블 구운베이컨 데친브로컬리	그릴베이컨드빈스 구운야채	약과 OR 유과 Salad bar 과일화채 호밀식빵, 식빵*수제잼&버터/ 씨리얼 계절과일 요거트/건과일과 견과류 과일쥬스/우유/두유
Salad & sandwich bar	씨리얼, 우유, 두유, 요거트, 그린 샐러드&드레싱 2종, 오이, 당근, 셀러리, 계절과일 2종, 토마토 슬라이스, 치즈, 슬라이스햄, 수제빵 3종(호밀식빵, 우유식빵, 버터호밀빵), 수제잼, 버터, 피클, 도시락김						
Morning Snack	감자핫도그 우유 & 두유	돼지바야이스크림 우유 & 두유	크래미유부초밥 우유 & 두유	닭강정 우유 & 두유	마라떡볶이 우유 & 두유		
Lunch Asian	소고기카레 우동장국 해쉬브라운피자 참나물생채 쌀밥 깍두기	주꾸미야채볶음 계란파국 맛살겉잎전 콩나물김가루무침 잡곡밥 포기김치	꼬꼬야찌*라면사리 어묵국 치커리깨소스무침 치킨무 쌀밥 포기김치	돈육숙주볶음 고추장찌개 계란두부구이 * 양념장 쌈무 잡곡밥 포기김치	나물비빔밥 * 약고추장 시래기된장국 계란장조림 만두튀김 쌀밥 열무김치	달걀카레볶음 얼큰유부숙갓국 진미채볶음 유채겉절이 쌀밥 포기김치	
Western	스파이시 갈릭포크	고르곤졸라또띠아	새우 & 브로콜리키쉬	감자노끼 포르치니크림리조토	바베큐폭 웨이집자구이	버프화이다	
Vegetarian	직피미트볼	야채또띠아	두부야채볶음	감자노끼 야채볶음	두부스테이크	빈스화이다	
Salad & sandwich bar	메이플베네그레트피칸샐러드 당근, 셀러리, 오이, 올리브	파인애플 코울슬로 당근, 셀러리, 오이, 베이컨드빈스	멕시코샐러드 당근, 셀러리, 오이, 키드니드빈스	렌틸시금치샐러드 당근, 셀러리, 오이, 콘	만다린샐러드 당근, 셀러리, 오이, 병아리콩	크림치즈크랜베리샐러드 오이, 당근, 셀러리	
Merus	식빵, 수제잼, 버터, 피클, 슬라이스햄, 슬라이스 치즈 파마산치즈 / 타바스코 소스 / 케첩 / 머스타드 / 올리브오일 / 발사믹 식초 / 소금 / 후추 / 크러쉬드레드페퍼						
Afternoon Snack	단호박설기 비피더스	크림치즈미니파베기	아이스크림	불고기브리토	홈메이드스콘*달기잼 키유	버팔로링	에너지바 바나나우유
Dinner Korean	시래기명태조림 순두부찌개 고기완자구이 재래김 쌀밥 포기김치	소고기채청경채볶음 꽃게탕 고구마튀김 오이지무침 쌀밥 포기김치	백순대볶음 바지락국 상추 * 고추장소스 부추무침 쌀밥 포기김치	닭볶음탕 근대된장국 옥수수전 연근땅콩조림 쌀밥 각두기	동태탕 돈까스샐러드 시금치나물무침 쌀밥 포기김치 요구르트	스팸마요덮밥 대파라면 고추장멸치볶음 단무지무침 쌀밥 열무김치	매콤소고기볶음 들깨버섯국 청포묵김가루무침 해초무침 쌀밥 포기김치
International	치킨알라킹	양배추포크스튜	소고기굴라쉬	생선크롤렛	코테지파이	치킨스테이크	연어야채구이
Vegetarian	콩소시지두유크림소스	양배추빈스스튜	키드니드굴라쉬	쏘이커롤렛	빈스파이	콩소시지야채튀김	두부후라이&야채구이
Salad	그린샐러드 / 2종 드레싱						
Drink	사과쥬스	보리차	감귤쥬스	등글레차	결명차차	토마토쥬스	우유/두유
	오이, 파프리카, 셀러리 쿠스쿠스샐러드 계절과일	오이, 방울토마토, 셀러리 그릭샐러드 계절과일	오이, 당근, 셀러리 바질아보카도샐러드 계절과일	오이, 파프리카, 셀러리 케일고구마샐러드 계절과일	오이, 방울토마토, 셀러리 브로콜리샐러드 계절과일	오이, 당근, 셀러리 발사믹리코타치즈샐러드 계절과일	오이, 당근, 셀러리 열대과일샐러드 계절과일

NLCS Jeju Senior School Menu

★상기 메뉴는 식재 공급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.★

	04월 22일 (Mon)	04월 23일 (Tue)	04월 24일 (Wed)	04월 25일 (Thurs)	04월 26일 (Fri)	04월 27일 (Sat)	04월 28일 (Sun)
Breakfast	Chicken soup	Spicy braised pork	Grilled marinated beef w/ vegetables	Croque monsieur	Stir fried smoked duck w/ soy sauce	<American breakfast>	Brunch  Korean style food Chicken soup Seasoned squid w/ sweet & sour chilli sauce Perilla leaf pancake Seasoned laver Seasoned green chili peppers w/ bean paste Rice kimchi 2 kinds of korean cookie
Korean	Stir fried meatballs w/ vegetable Bok choy salad Rice Radish kimchi	Scorched rice soup Pickled radish w/ soy sauce Rice Kimchi	Dried pollack soup Seasoning pickled perilla leaves Rice Kimchi	Corn soup Rice Laver Kimchi	Bean sprout soup w/ kimchi Garlic scape pickled Rice Diced radish kimchi	Two types of bread - croissants/waffles Grilled sausage Grilled bacon Fried eggs Grill Baked Beans Grilled vegetables	
American Breakfast	French toast pudding Grilled bacon Blanched broccoli	Tomato scramble Grilled sausage & Vegetables Roasted potato w/ butter	Boiled egg Grilled bacon	Basil tomato cheese frittata Grilled sausage & Vegetables	Cheese scramble Grilled bacon Blanched broccoli		
Salad & sandwich bar	Cereal, Milk, Soy milk, Yogurt, Green salad & 2 kinds dressing, Cucumber, Carrot, Celery stick, 2 kinds fresh fruit, Sliced tomato, Cheese, Sliced ham, Homemade bread 3 kinds (Rye bread, Milk bread, Butter) morning bread, Homemade jam, Butter, Pickles, Salted roasted seaweed						Seasoned laver Seasoned green chili peppers w/ bean paste Rice kimchi 2 kinds of korean cookie
Morning Snack	Potato hot dog Milk & Soymilk	Ice cream Milk & Soymilk	Rice stuffed fried tofu pockets w/ crab stick Milk & Soymilk	Crunchy honey glazed fried chicken Milk & Soymilk	Mala tteokbokki Milk & Soymilk		
Lunch	Beef curry	Spicy stir fried wedfoot octopus & Vegetable	Spicy stir fried chicken * Ramen noodles	Stir fried pork w/ mung bean sprouts	Vegetable bibimbap/Gochujang	Stir fried chicken w/ curry	Salad bar Fruit punch Rye & meal bread/Homemade jam/Butter/ cereal 2 kinds of fruit Yogurt/Dry fruit & Nuts Fruit juice/Milk/Soybean milk
Asian	Japanese bean paste soup Hash brown pizza Seasoned blanched greens Rice Diced radish kimchi	Egg drop soup Crab meat pancake w/ perilla leaf Bean sprout w/ seasoned dried green laver All grain rice Kimchi	Fish cake soup Chicory salad w/ sesame dressing Pickled white radish Rice Kimchi	Gochujang stew Grilled egg tofu * Soy sauce Pickled radish All grain rice Kimchi	Bean paste soup w/ dried napa cabbage Soy braised eggs Deep fried dumplings Rice Young radish kimchi	Spicy chrysanthemum soup w/ fried bean curd Stir fried dried squid strips Greens salad Rice Kimchi	
Western	Spicy garlic pork	Gorgonzola tortilla	Shrimp & broccoli quiche	Potato noki porchini cream rizzotto	Barbecue pork Grilled Wedge Potatoe Tofu steak	Beef fajita Beans fajita	
Vegetarian	Chick pea meatball	Vegetable tortilla	Stir fried tofu & Vegetables	Stir-fried Vegetables & Potato noki	Tofu steak	Beans fajita	
Salad & sandwich bar	Green salad / 2 kinds dressing / 2 kinds fruit / Yogurt						
Herbs & sauces	Maple vinegret peacan salad Carrot, Celery, Cucumber, Olive	Pineapple salad Carrot, Celery, Cucumbers, Baked bean	Mexican salad Carrot, Celery, Cucumber, Kidney bean	Lentil spinach salad Celery, Cucumber, Carrot, Corn	Mandarin Salad Carrot, Celery, Cucumber, Chickpea	Cream cheese cranberry salad Cucumber, Carrot, Celery	
	Green Salad & 2 dressings Pamesan cheese / Tabasco / Ketchup / Mustard / Olive oil / Balsamic vinegar / Salt / Pepper / Crushed red pepper						
Afternoon Snack	Sweet pumpkin rice cake Yogurt	Cream cheese mini twisted bread stick	Ice cream	Bulgogi burrito	Homemade Scone * Strawberry Jam Milk	Buffalo wing	Energy bar Banana milk
Dinner	Braised pollack w/ dried radish greens	Stir-fried beef & Vegetable bok choy	Stir fried korean sausage	Spicy braised chicken	Spicy pollack soup	Grilled spam bowl w/ soy mayo sauce	Spicy braised pork
Korean	Spicy soft tofu stew Grilled meatballs w/ pork Conventional laver Rice Kimchi	Spicy crap stew Fried sweet potato Pickled Cucumber Salad Rice Kimchi	Manila clam soup Lettuce * Gochujang Chive salad Rice Kimchi	Bean paste soup w/ chard Corn pancake Soy braised lotus root w/ peanuts Rice Diced radish kimchi	Pork cutlet salad Seasoned blanched spinach Rice Kimchi Korean yogurt	Spring onion ramen Spicy stir fried dried anchovies Pickled radish Rice Young radish kimchi	Mushroom soup w/ perilla seeds Seasoned mung bean jelly salad w/ seasoned dried green laver Seaweed seasoning Rice Kimchi
International	Chicken ala king	Cabbage pork stew	Beef gulash	Fish cutlet	Cottage pie	Chicken steak	Grilled smoked salmon & Vegetables
Vegetarian	Bean sausage w/ soy milk cream sauce	Cabbage beans stew	Kidney beans gulash	Soy cutlet	Beans pie	fried bean sausage & vegetables	Grilled tofu w/ vegetables
Salad	Green Salad & 2 dressings						
Drink	Milk/soymilk	Apple juice	Tea	Mandarine juice	Tea	Tea	Tomato juice
	Cucumber, Bell pepper, Celery Cucus salad 2 kinds fruit	Cucumber, Cherry tomato, celery Greek salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Basil avocado salad 2 kinds fruit	Cucumber, Bell pepper, Celery Kale sweet potato salad 2 kinds fruit	Cucumber, Cherry tomato, celery Broccoli salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Balsamic ricotta cheese salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Tropical Fruit Salad 2 kinds fruit