

NLCS Jeju Senior School Menu

★상기 메뉴는 식재 공급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.★

	04월 29일 (월)	04월 30일 (화)	05월 01일 (수)	05월 02일 (목)	05월 03일 (금)	05월 04일 (토)	05월 5일 (일)
Breakfast	참치두부조림	돈육야채볶음	전복죽	김치닭볶음	나주곰탕	계란장조림	Brunch 콤비네이션피자 순살치킨/양념치킨소스 핫타이누들 메가크런치 셀프 날치알 비빔밥
Korean	버섯된장국 근대참깨무침 쌀밥 포기김치	얼무된장국 상추겉절이 잡곡밥 포기김치	메추리알장조림 무말랭이무침 쌀밥 동치미	시래기된장국 깻순나물무침 잡곡밥 열무김치	김치전 오이양파무침 쌀밥 깍두기	미소미역국 유부겨자무침 쌀밥 포기김치	
American Breakfast	프렌치토스트 구운베이컨 데친브로컬리	크래미스크램블 구운소세지 알감자버터구이	삶은달걀 구운베이컨	시금치페타치즈프리타타 구운소세지	스크램블에그 구운베이컨 데친브로컬리	팬케이크 구운소세지 & 구운야채	
Salad & sandwich bar	씨리얼, 우유, 두유, 요거트, 그린 샐러드&드레싱 2종, 오이, 당근, 샐러리, 계절과일 2종, 토마토 슬라이스, 치즈, 슬라이스햄, 수제빵 3종(호밀식빵, 우유식빵, 버터호밀빵), 수제잼, 버터, 피클, 도시락김						
Morning Snack	회오리감자 우유 & 두유	프레슬아이스크림 우유 & 두유	대왕김말이튀김 우유 & 두유	마약옥수수 우유 & 두유	닭꼬치 우유 & 두유		
Lunch Asian	가츠동 양배추참깨드레싱 락교 / 초생강 쌀밥*후라가게 깍두기	너비아니전*파채무침 들깨수제비국 만두떡강정 일갈이된장무침 쌀밥 배추겉절이	청양풍담볶음 미역국 감자고로케 * 케첩 유부맛살냉채 잡곡밥 포기김치	버섯불고기 옹이어묵 콩나물무침 치커리유자생채 쌀밥 포기김치	햄버거 옥수수스프 감자튀김 수제피클 쌀밥 돌자반	나시고랭 베트남국물 계란후라이 야채준권 * 칠리소스 쌀밥 깍두기	Salad bar 시저샐러드 호밀식빵, 식빵*수제잼&버터/ 씨리얼 미니타미수 계절과일 요거트/건과일과 견과류 과일주스/ 우유/ 두유
Western	비프칠리맥	케이준 씨푸드 보일	베이컨 크림 파스타	치킨커틀렛	볶음김치 오렌지주스	스테이크쪽참	
Vegetarian	빈스칠리맥	케이준 두부야채볶음	두유크림파스타	후렌치두부후라이	쏘이버거	콩불고기야채볶음	
Salad & sandwich bar	나초샐러드 당근, 샐러리, 오이, 올리브	석류케일샐러드 당근, 샐러리, 오이, 베이컨드빈스	시저샐러드 당근, 샐러리, 오이, 키드니드빈스	그린샐러드 / 2가지 드레싱 / 계절과일 / 요거트 사과브리지샐러드 당근, 샐러리, 오이, 콘	치킨샐러드 당근, 샐러리, 오이, 병아리콩	숨땀 오이, 당근, 샐러리	
Herbs & sauces	파마산치즈 / 타바스코 소스 / 케첩 / 머스타드 / 올리브오일 / 발사믹 식초 / 소금 / 후추 / 크러쉬드레드페퍼						
Afternoon Snack	꿀떡 청포도 피크닉	고구마치즈스틱	팜이어파이 우유	참치주먹밥 피크닉(사과)	아이스크림	홈메이드 프레첼이 올라간 브라우니	비요프 바나나
Dinner Korean	봉추찜닭 다시마맑은국 동그랑땡*케첩 무생채 쌀밥 포기김치	조기구이 차돌고추장찌개 시금치무침 김자반 쌀밥 깍두기	소고기오이채볶음-Live Cooking 부추국 야채장 단무지무침 쌀밥 포기김치	등뼈감자탕 계란말이 연두부 * 양념간장 실곤약야채무침 쌀밥 석박지	공룡너겟 * 머스터드 대파라면 셀프김밥 포기김치	훈제오리로소구이 전주콩나물해장국 김가루쪽파무침 초석잠장아찌 쌀밥 포기김치	맛초김탕수육 어묵숙갓국 매콤감자조림 짜사야채무침 쌀밥 포기김치
International	돼지그릴과 버섯그레이비소스	스촨치킨	탕수육	흰살생선과 버터소스	비프부르기농	카우보이스튜	해물빠에야
Vegetarian	두부와 버섯그레이비소스	사천두부	두부탕수육	콩비엔나야채볶음	콩너비아니야채볶음	비건카우보이스튜	야채토마토빠에야
Salad	그린샐러드 / 2종 드레싱						
Drink	사과주스	보리차	감귤주스	등글레차	결명차	토마토주스	우유/두유
	오이, 파프리카, 샐러리 고구마샐러드 계절과일	오이, 방울토마토, 샐러리 지중해식샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 블루베리바나나칩샐러드 계절과일	오이, 파프리카, 샐러리 바질페스토투스리샐러드 계절과일	오이, 방울토마토, 샐러리 망고샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 멕시코샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 만다린샐러드 계절과일

NLCS Jeju Senior School Menu
 ★상기 메뉴는 식재 공급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.★

	29 MON	30 TUE	1 WED	2 THU	3 FRI	4 SAT	5 SUN
Breakfast	Braised tuna & Tofu	Stir-fried pork & Vegetables	Abalone rice porridge	Stir-fried kimchi chicken	Korean beef soup	Soy braised eggs	Brunch Combination Pizza Boneless chicken & Seasoned chicken sauce Hot thai noodle Fried potato w/ honey Self flying fish roe bibimbap Passionfruit Ade
Korean	Bean paste soup w/ mushroom Chard salad w/ sesame dressing Rice Kimchi	Bean sprouts soup Seasoned Lettuce All grain rice Kimchi	Braised quail eggs Seasoned dried radish strips Rice Radish water kimchi	Bean paste soup w/ dried napa cabbage Seasoned baby sesame leaves All grain rice Young radish kimchi	Kimchi pancake Seasoned cucumbers w/ onion Rice Diced radish kimchi	Bean paste seaweed soup Seasoned fried tofu w/ mustard Rice Kimchi	
American Breakfast	French toast pudding Grilled bacon Blanched broccoli	Crab meat scramble Grilled sausage Roasted potato w/ butter	Boiled egg Grilled bacon	Spinach feta cheese frittata Grilled sausage & Vegetables	Scramble eggs Grilled bacon Blanched broccoli	pancake Grilled sausage & vegetables	
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						
Morning Snack	Tornado potato & Seasoning Milk & Soymilk	Pretzels cream Milk & Soymilk	Big crispy seaweed roll Milk & Soymilk	Grilled corn w/ seasoned Milk & Soymilk	Chicken skewer Milk & Soymilk		
Lunch	Pork cutlet w/ rice	Meat pancake * Seasoned green onion salad	Stir fried marinated chicken w/ spicy soy sauce	Stir fried marinated beef w/ mushrooms	Hamburger	Nasi goreng	Salad bar Caesar Salad Rye bread, Bread*Jam & Butter, Cereal Mini Tiramisu 2 kinds fruit Yogurt Fruit juice/Milk/Soy milk
Asian	Japanese bean paste soup Cabbage sesame dressing Japanese pickled scallions & Pickled radish Japanese seasoned rice Diced radish kimchi	Korean hand torn noodle soup w/ perilla seeds Sweet & Sour dumplings Seasoned w/ doenjang Rice Kimchi	Seaweed soup Potato croquette * Ketchup Fried bean curd & crab stick salad w/ mustard dressing All grain rice Kimchi	Squid soup w/ white radish Seasoned blanched bean sprouts Chicory salad w/ yuzu citrus dressing Rice Kimchi	Corn soup French fries Homemade pickles Rice Seasoned seaweed Stir-fried kimchi Orange juice	Vietnamese soup Fried eggs Veggie spring roll * Chili Sauce Rice Diced radish kimchi Pork chop steak	
Western	Beef chili macaroni	Boiled cajun seafood	Bacon cream pasta	Chicken cutlet			
Vegetarian	Lentil chili macaroni	Stir fried tofu & Veggies w/ Cajun sauce	Soy milk cream pasta	Fried tofu	Bean cutlet burger	Soy meat & Stir-fried vegetables	
Salad & sandwich bar	Green salad / 2 kinds dressing / 2 kinds fruit / Yogurt						
	Nacho salad Carrot, Celery, Cucumber, Olive	Pomegranate kale salad Carrot, Celery, Cucumbers, Baked bean	Caesar salad Carrot, Celery, Cucumber, Kidney bean	Apple brie cheese salad Celery, Cucumber, Carrot, Corn	Chicken salad Carrot, Celery, Cucumber, Chickpea	Somtam (Vietnam salad) Cucumber, Carrot, Celery	
Herbs & sauces	Green Salad & 2 dressings Pamesan cheese / Tabasco / Ketchup / Mustard / Olive oil / Balsamic vinegar / Salt / Pepper / Crushed red pepper						
Afternoon Snack	Rice cake w/ honey filled Green grape juice	Sweet potato cheese sticks	Palmier pie	Tuna rice balls Apple juice	Ice cream	Homemade brownie w/ pretzel	Yogurt Banana
Dinner	Spicy soy braised chicken	Grilled fish	Stir-fried beef cucumbers	Korean spicy pork bone stew	Chicken nugget * Mustard	Grilled smoked duck * Mustard	Deep fried pork w/ spicy soy sauce
Korean	Kelp soup Pan fried korean meatballs * Ketchup Seasoned white radish Rice Kimchi	Korean spicy beef stew Seasoned spinach Seasoned seaweed Rice Diced radish kimchi	Chives soup Vegetables w/ black bean sauce Pickled radish Rice Kimchi	Korean rolled omelette Soft tofu w/ soy dressing Seasoned konjac w/ vegetables Rice Radish kimchi	Spring onion ramen Pickled radish Self kimbap Kimchi	Bean sprout hangover soup Seasoned green onion w/ seaweed flakes Pickled greens Rice Kimchi	Fish cake soup w/ Green Spicy braised potatoes Chinese style pickles Rice Kimchi
International	Grilled pork & Mushroom gravy sauce	Szechuan chicken	Deep fried pork in sweet & Sour sauce	White fish w/ butter sauce	Beef brueguignon	Tomato sausage stew	Seafood paella
Vegetarian	Tofu & Mushroom gravy sauce	Szechuan tofu	Stir fired tofu w/ sweet & sour sauce	Stir fried bean sausage w/ vegetables	Stir fried Bean & Vegetable	Tomato beans sausage stew	Vegetable & Tomato paella
Salad Drink	Green salad / 2 kinds dressing / 2 kinds fruit / Yogurt						
	Apple juice	Tea	Mandarine juice	Tea	Tea	Tomato juice	Milk/soymilk
	Cucumber, Bell pepper, Celery Glazed sweet potato salad 2 kinds fruit	Cucumber, Cherry tomato, celery Mediterranean style salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Blueberry banana chip salad 2 kinds fruit	Cucumber, Bell pepper, Celery Basil pesto fusilli salad 2 kinds fruit	Cucumber, Cherry tomato, celery Mango salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Mexican salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Mandarin salad 2 kinds fruit