

### NLCS Jeju Senior School Menu

★상기 메뉴는 식재 공급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.★

	05월 06일 (월)	05월 07일 (화)	05월 08일 (수)	05월 09일 (목)	05월 10일 (금)	05월 11일 (토)	05월 12일 (일)
<b>Breakfast</b>	데리야끼닭볶음	매운돼지감자조림	안동찜닭	가자미구이 * 파채	스팸구이 * 케첩	닭단호박조림	<b>Brunch</b> <일본요리> 아끼소바 치킨가라아게 돈페이아끼 -Live Cooking 유부우동장국 낫또샐러드 락교/초생강 녹차라떼 /초코라떼 <b>Salad bar</b> 호밀식빵,식빵*수제빵 & 버터 / 씨리얼 계절과일 요거트/견과일과 견과류 과일주스/우유/두유
<b>Korean</b>	콩가루배추국 파리고추멸치볶음 쌀밥 깍두기	김치찌개 호박볶음 쌀밥 얼무김치	북엇국 씨앗치갈무침 쌀밥 포기김치	떡국 어묵볶음 쌀밥 포기김치	미역미소국 궁채나물무침 쌀밥 포기김치	청국장 취나물무침 잡곡밥 얼무김치	
<b>Western</b>	프렌치토스트 구운베이컨 데친브로컬리	올리브스크램블 구운소세지 알감자버터구이	삶은달걀 구운베이컨	시금치페타치즈프리타타 구운소세지	토마토스크램블 구운베이컨 데친브로컬리	팬케이크 구운소세지 & 구운야채	
<b>Salad &amp; sandwich bar</b>	씨리얼, 우유, 두유, 요거트, 그린 샐러드&드레싱 2종, 오이, 당근, 셀러리, 계절과일 2종, 토마토 슬라이스, 치즈, 슬라이스햄, 수제빵 3종(호밀식빵, 우유식빵, 버터모닝빵), 수제빵, 버터, 피클, 도시락김						
<b>Morning Snack</b>	떡볶이 우유 & 두유	카라멜팝콘아이스크림 우유 & 두유	곰돌이까초 우유 & 두유	소고기유부초밥 우유 & 두유	매콤어묵꼬치 우유 & 두유		
<b>Lunch Asian</b>	얼무고등어찜 소고기무국 순두부계란찜 재래김 쌀밥 포기김치	삼색소보루담밥 근대된장국 치킨너겟 미역줄기볶음 쌀밥 깍두기	직물떡갈비 해물탕- 꽃게 새우 오징어 어니언링 * 소스 부추양파무침 쌀밥 포기김치	춘천달걀비 냉도토리묵국 매일전병 콩나물무침 쌀밥 얼무김치	냉우동 새우튀김 꽃맛샐러드 미나리숙주무침 쌀밥 깍두기	갈비탕 해물떡완자야채볶음 단호박튀김 채소된장무침 쌀밥 포기김치	
<b>Western</b>	그릴드포크페타치즈샌드위치	차우멘	치킨캐서롤	양배추포크스튜 허브밥	버터치킨카레 갈릭라이스	전복게우파스타	
<b>Vegetarian</b>	아보카도샌드위치		컬리플라워 병아리콩캐서롤 그린샐러드 / 2가지 드레싱 / 계절과일 / 요거트	양배추빈스스튜	두부마크니	브로콜리파스타	
<b>Salad &amp; sandwich bar</b>	퀴노아오렌지샐러드 당근, 셀러리, 오이, 올리브	양배추흑임자드레싱샐러드 당근, 셀러리, 오이, 베이컨드빈스	멕시코샐러드 당근, 셀러리, 오이, 키드니드빈스	렌틸사과샐러드 당근, 셀러리, 오이, 콘	과일샐러드 당근, 셀러리, 오이, 병아리콩	양배추토마토샐러드 오이, 당근, 셀러리	
<b>Menu</b>	식빵, 수제빵, 버터, 피클, 슬라이스햄, 슬라이스 치즈 파마산치즈 / 타바스코 소스 / 케첩 / 머스타드 / 올리브오일 / 발사믹 식초 / 소금 / 후추 / 크리쉬드레드페퍼						
<b>Afternoon Snack</b>	크림참쌀떡 키유	버팔로링	고구마 얼라이브 자몽	단팥빵 우유	허쉬아이스크림	홈메이드빵 홈거튀김	에너지바 딸기우유
<b>Dinner Korean</b>	우거지해장국 소모크행전 * 케첩 느타리버섯볶음 브로콜리초화 * 초장 쌀밥 석박지	닭곰탕 감자채볶음 무짬아찌 참나물유자생채 쌀밥 포기김치	훈제연어김치볶음밥 -Live Cooking 유부미소국 갈비만두 방풍나물무침 쌀밥 깍두기	제주식두루치기 아욱된장국 양파초절임 오들쌈 * 쌈장 쌀밥 포기김치	소고기청경채볶음 감자국 피망잡채 * 꽃빵 물파래초무침 쌀밥 알타리김치	왕갈비통닭 묵은지찌개 애호박전 치킨무 쌀밥 포기김치	참치쌈장 만두국 양배추찜 돌나물 * 초장 쌀밥 포기김치
<b>International</b>	치킨화이트	생선커틀렛	셰퍼드파이	쉬림프 리가토니 크림파스타	스위트 칠리족	연어간장구이	구운돼지블랙페퍼
<b>Vegetarian</b>	빈스화이트	쏘이커틀렛	빈스파이	콩소세지 아몬드 크림파스타	두부 칠리족	두부스테이크	콩너비야니구이
<b>Salad</b>	그린샐러드 / 2종 드레싱						
<b>Drink</b>	사과주스	보리차	감귤주스	동글레차	결명차차	토마토주스	우유/두유
	오이, 파프리카, 셀러리 그린빈스샐러드 계절과일	오이, 방울토마토, 셀러리 쿠스쿠스샐러드 계절과일	오이, 당근, 셀러리 사워크림이 들어간 오이샐러드 계절과일	오이, 파프리카, 셀러리 자중해식 샐러드 계절과일	오이, 방울토마토, 셀러리 파인애플 코울슬로 계절과일	오이, 당근, 셀러리 렌틸시금치샐러드 계절과일	오이, 당근, 셀러리 과카몰리 계절과일

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

	05월 06일 (Mon)	05월 07일 (Tues)	05월 08일 (Wed)	05월 09일 (Thurs)	05월 10일 (Fri)	05월 11일 (Sat)	05월 12일 (Sun)	
<b>Breakfast</b>	Stir fried chicken w/ teriyaki	Spicy braised pork w/ potatoes	Soy braised chicken	Grilled fish w/ seasoned green onions	Grilled ham * Ketchup	Braised chicken w/ sweet pumpkin	<p style="text-align: center;"><b>Brunch</b></p> <p style="text-align: center;"><b>&lt;Japanese dishes&gt;</b></p> <p>Yakisoba</p> <p>Deep fried chicken</p> <p>Flat-grilled pork</p> <p>Japanese bean paste soup w/ fried bean curd</p> <p>Natto salad</p> <p>Japanese pickled scallions &amp; radish</p> <p>Green tea latte / chocolate latte</p> <p style="text-align: center;"><b>Salad bar</b></p> <p>Rye bread, Bread*Jam &amp; Butter, Cereal</p> <p>2 kinds fruit</p> <p>Yogurt</p> <p>Fruit juice/Milk/Soy milk</p>	
<b>Korean</b>	Doen jang soup w/ napa cabbage Stir-fried red pepper & anchovies Rice Diced radish kimchi	Kimchi stew Stir fried pumpkin Rice Young radish kimchi	Dried pollack soup Seasoned w/ salted seafood & seed Rice Kimchi	Rice cake soup Stir fried fishcake w/ spicy sauce Rice Kimchi	Doenjang soup w/ Seaweed Seasoned lettuce stem Rice Kimchi	Rich soybean paste stew Seasoned green All grain rice Young radish kimchi		
<b>Western</b>	French toast pudding Grilled bacon Blanched broccoli	Olive scramble Grilled sausage Butter roasted potatoes	Boiled egg Grilled bacon	Spinach feta cheese frittata Grilled sausage & vegetables	Tomato scramble Grilled bacon Blanched broccoli	Pancake Grilled sausage & Vegetables		
<b>Salad &amp; sandwich bar</b>	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							
<b>Morning Snack</b>	Spicy stir fried rice cake Milk & Soymilk	Ice cream topped w/ Caramel popcorn Milk & Soymilk	Bear shape cutlet Milk & Soymilk	Rice stuffed fried tofu pockets w/ beef Milk & Soymilk	Spicy skewered fish cake Milk & Soymilk			
<b>Lunch Asian</b>	Braised young radish w/ mackerel Beef soup w/ white radish Steamed soft tofu eggs Conventional laver Rice Kimchi	Rice bowl topped w/ tri color Doenjang soup w/ chard Chicken nugget Sauted seaweed Rice Diced radish kimchi	Grilled short rib patties steak Seafood soup w/ Crab, shrimp, squid Onion ring & sauce Seasoned chives w/ onion Rice Kimchi	Spicy stir fried chicken Cold acorn jelly soup Buckwheat wraps w/ stir fried pork & vegetables Seasoned blanched bean sprouts Rice Young radish kimchi	Cold udon noodle soup Deep fried shrimp Crab meat salad Water parsley & Mung bean sprout Rice Diced radish kimchi	Korean beef short rib soup Seafood meatballs w/ ricecake Fried sweet potato Seasoned green Rice Kimchi		
<b>Western</b>	Grilled Fork Peta Cheese Sandwich	Chinese ramen	Chicken casserole	Cabbage pork stew Herb rice	Butter chicken curry Garlic rice	Abalone pasta		
<b>Vegetarian</b>	Avocado sandwich		Cauliflower Chickpea Casserole	Cabbage beans stew	Tofu makhani	Broccoli pasta		
<b>Salad &amp; sandwich bar</b>	Green salad / 2 kinds dressing / 2 kinds fruit / Yogurt							
<b>Herbs</b>	Quinoa orange salad Carrot, Celery, Cucumber, Olive	Cabbage black sesame dressing salad Carrot, Celery, Cucumbers, Baked bean	Mexican Salad Carrot, Celery, Cucumber, Kidney bean	Lentil apple salad Celery, Cucumber, Carrot, Corn	Fruit salad Carrot, Celery, Cucumber, Chickpea	Cabbage tomato salad Cucumber, Carrot, Celery		
<b>Afternoon Snack</b>	Bread, handmade jam, butter, pickles, sliced ham & cheese							
<b>Dinner Korean</b>	Pamesan cheese / Tabasco / Ketchup / Mustard / Olive oil / Balsamic vinegar / Salt / Pepper / Crushed red pepper							
<b>International</b>	Cream rice cake Milk	Buffalo wings	Sweet potato Grapefruit	Sweet red bean bread Milk	Chocolate icecream	Homemade bread Yogurt	Energy bar Strawberry milk	
<b>Vegetarian</b>	Napa Cabbage Hangover Soup Ham pancake * Ketchup Stir fried oyster mushroom Boiled broccoli * Red chili-pepper paste Rice Radish kimchi	Chicken soup Stir fried potatoes Pickled radish Green salad w/ yuzu citrus dressing Rice Kimchi	Fried rice w/ Smoked salmon & Kimchi Bean Paste Soup w/ fried bean curd Marinated beef dumpling Seasoned wild parsnip Rice Diced radish kimchi	Jeju style spicy stir fried pork Doenjang soup w/ greens Pickled onions Lettuce wraps * Dipping sauce Rice Kimchi	Stir-fried beef w/ bok choy Potato soup Stir fried bell peppers glassnoodle & Flower bread Seasoned green laver salad Rice Radish kimchi	Deep fried chicken w/ bbq sauce Kimchi stew Zucchini pancake Pickled white radish Rice Kimchi	Tuna Ssamjang Dumpling soup Steamed cabbage Seasoned greens * Red chili-pepper paste Rice Kimchi	
<b>Vegetarian Salad Drink</b>	Chicken fajita	Fish cutlet	Shepherd's pie	Shrimp rigatoni cream pasta	Sweet chilli pork	Grilled Salmon w/ soy sauce	Grilled pork w/ black pepper	
<b>Vegetarian</b>	Beans fajita	Soy cutlet	Beans pie	Bean sausage almond cream pasta	Tofu chilli pork	Tofu steak	Grilled bean meat	
<b>Drink</b>	Green Salad & 2 dressings							
	Apple juice	Tea	Mandarine juice	Tea	Tea	Tomato juice	Milk & Soymilk	
	Cucumber, Bell pepper, Celery Green beans salad 2 kinds fruit	Cucumber, Cherry tomato, celery Cuscus salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Cucumber salad w/ sour cream 2 kinds fruit	Cucumber, Bell pepper, Celery Mediterranean Salad 2 kinds fruit	Cucumber, Cherry tomato, celery Pineapple coleslaw 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Lentil spinach salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Guacamole 2 kinds fruit	