



	5월 4일 월	5월 5일 화	5월 6일 수	5월 7일 목	5월 8일 금	5월 9일 토	5월 10일 일
Breakfast	달걀김치볶음	우민찌두부조림	궁중돼지불고기	달다리살과 데친야채*유자간장	임연소조림	소고기청경채굴소스볶음	 Brunch QUADRA 피자뷔페 페퍼로니피자 스노우고구마피자 불고기피자 갈릭디핑소스 & 핫소스 순살치킨구이 토마토파스타 옥수수스프 피클&할라피뇨 감자튀김*케첩 그릴드 야채 쌀밥 배추김치 Vegan 콩불고기피자 Dessert 레몬에이드 Salad bar 꽃맛샐러드 신선한 그린샐러드 두가지 종류 소스 계절과일 요거트 우유/두유
Korean	건새우무국 마늘쫀짜야찌 참쌀밥 열무김치	돈육고추장찌개 씨앗젓갈 차조밥 배추김치	황태국 갓절이 쌀밥 깍두기	콩비지찌개 땅콩조림 흑미밥 열무김치	사골국 꼬들빼기 차조밥 백김치	들깨무국 양배추적채무침 현미밥 깍두기	
Western	구운소세지 & 구운야채 옥수수버터구이	바질토마토프리카타 구운컬리플라워	삶은계란 고구마구이	구운소세지 & 구운야채 구운그린빈스	토마토스크램블 구운베이컨 구운브로콜리	팬케이크 구운 버섯구이	
Salad & sandwich bar	씨리얼, 우유, 두유, 요거트, 그린 샐러드&드레싱 2종, 오이, 당근, 샐러리, 계절과일 2종, 토마토 슬라이스, 치즈, 슬라이스햄, 수제빵 3종(호밀식빵, 우유식빵, 버터모닝빵), 수제잼, 버터, 피클, 도시락김						
Morning	페퍼로니피자, 쿠키, 와플, 잠봉뵈르, 소시지버게트, 브라우니, 치즈케이크, 에그타르트, 스트링치즈, 건망고 등						
Snack	두부 메밀면포케 우유&두유	블루베리볼 우유&두유	우삼겹 메밀면포케 우유&두유	베이컨드 포테이토 우유&두유	훈제오리 메밀면포케 우유&두유		
Lunch	몽골리안비프 아욱된장국 참나물생채 궁채무침 현미밥 배추김치	콘치즈떡볶이 우동장국 단무지무침 김밥볶음밥 열무김치 요구르트	참깨칼국수 찜만두 가지볶음 청경채겉절이 참쌀밥 총각김치	돈육두부찌기 시금치된장국 양배추쌈*쌈장 상추겉절이 쌀밥 배추김치	닭고추장구이 콩나물국 새송이버섯회*초장 무생채 흑미밥 총각김치	스팸마요덮밥 얼큰유부국 허니버터연근튀김 오이지무침 쌀밥 배추김치	
Western	상하이파스타	치킨커틀렛	크리미갈릭비프	해물빠에야	소고기퀘사디아 사워크림 살사소스	스페인식초리조감자구이	
Vegetarian	콩비엔나토마토파스타	소이커틀렛	크리미갈릭콩불고기	두부빠에야	콩햄 퀘사디아	케이준두부구이	
Salad & sandwich bar	그린샐러드 / 2가지 드레싱 / 계절과일 / 요거트						
Herbs & sauces	올리브가든샐러드 야채스틱2종, 참치	쿠스쿠스샐러드 야채스틱2종, 키드니빈스	토마토적양파샐러드 야채스틱2종, 두부 식빵, 수제잼, 버터, 피클, 슬라이스햄, 슬라이스 치즈	자몽샐러드 야채스틱2종, 블랙올리브	아보카도콘샐러드 야채스틱2종, 병아리콩	메이플단호박샐러드 당근, 오이, 샐러리	
	파마산치즈 / 타바스코 소스 / 케첩 / 머스타드 / 올리브오일 / 발사믹 식초 / 소금 / 후추 / 크러쉬드레드페퍼						
Afternoon	고구마볼 두유	치즈케이크 우유	와플*메이플시럽 얼라이브청포도	핫도그 사과주스	초코앤초코칩파이 우유	망고바	
Snack							
Dinner	목살배추찜*땅콩소스 호박채맑은국 감자채볶음 콩조림 쌀밥 깍두기	유산슬(溜三絲) 게살스프(蟹肉羹) 방풍나물 파오차이(泡菜) 현미밥 총각김치	수원왕갈비닭구이-Live 동치미국 쌈무*마요네즈 열무나물 잡곡밥 백김치	소고기장조림 바지락부추국 명란브로콜리무침 애호박볶음 기장밥 깍두기	잔치국수 오미산적 편육미나리무침 양파지 쌀밥 배추김치	소고기하이라이스 근대된장국 계란후라이 유채나물 흑미밥 석박지	
Asian /Korean							
Western /Global	케이준닭구이	비프렌당	흰살생선 토마토 소스	치킨알라링 w.펜네	그릴드푹과 그레이비소스	새우버거	
Vegetarian	케이준두부구이	콩햄렌당	콩미트 토마토소스	콩비엔나 두유크림 w.펜네	그릴드콩불고기와 바베큐소스	콩햄버거	
Salad	그린샐러드 / 2종 드레싱						
Drink	사과주스	보리차	감귤주스	등글레차	토마토주스	우유/두유	
	오이, 파프리카, 샐러리 당근라페샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 시금치크렌베리샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 그릭샐러드 계절과일	오이, 파프리카, 샐러리 구운야채샐러드 계절과일	오이, 당근, 샐러리 루꼴라석류샐러드 계절과일	우유/두유 오이, 당근, 샐러리 토마토오이샐러드 계절과일	

NLCS Jeju Senior School Menu

	5월 4일 (Mon)	5월 5일 (Tue)	5월 6일 (Wed)	5월 7일 (Thurs)	5월 8일 (Fri)	5월 9일 (Sat)	5월 10일 (Sun)
Breakfast	Stir-fried chicken w/ kimchi	Braised tofu w/ beef	Royal pork bulgogi	Korean-style boiled chicken * Yuzu soy sauce	Braised fish	Stir fried beef w/ bok choy	 Brunch  QUADRA Pizza buffet Pepperoni pizza Snowy sweet potato pizza Bulgogi pizza Garlic dipping sauce & Hot sauce Grilled chicken Tomato pasta Corn soup Pickle & Jalapeno French fries Grilled Vegetables Rice Kimchi Vegan Bean bulgogi pizza Dessert Lemonade Salad bar Floral crab stick salad Green Salad 2 kinds of dressing 2 kinds of fruit Yogurt Milk / Soy milk
Korean	White radish soup w/ dried shrimp Garlic scape pickled Glutinous rice Young radish kimchi	Gochujang stew w/ Pork Seasoned w/ salted seafood & seed Grain rice Kimchi	Dried pollack soup Salted kimchi Rice Diced radish kimchi	Pureed soybean stew Soy braised Peanut Black rice Young radish kimchi	Beef soup Seasoned green Grain rice White kimchi	Radish soup w/ perilla seed Cabbage salad w/ red cabbage Brown rice Diced radish kimchi	
Western	Grilled sausage & Vegetables Roasted corn w/ butter	Basil tomato frittata Grilled cauliflower	Boiled egg Grilled sweetpotato	Grilled sausage & Vegetable Grilled greenbeans	Scrambled egg w/ tomato Grilled bacon Blanched broccoli	Pancake Grilled mushroom	
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, Margarine, Pickles, Salted roasted seaweed						
Morning	Pepperoni pizza, Cookies, Waffles, Jambon-beurre, Sausage baguette, Brownies,, Egg tarts, String cheese, Dried mango						
Snack	Tofu buckwheat noodle poke Milk / Soy milk	Blueberry bowl Milk / Soy milk	Beef buckwheat noodle poke Milk / Soy milk	Baked potato w/ cheese Milk / Soy milk	Smoked duck buckwheat noodle poke Milk / Soy milk		
Lunch	Mongolian beef	Stir fried spicy rice cake w/ corn cheese	Sesame noodle soup	Spicy stir fried pork	Spicy gochujang grilled chicken	Grilled spam bowl w/ soy mayo sauce	
Asian	Doenjang soup w/ greens Seasoned blanched greens Seasoned lettuce stem Brown rice Kimchi	Japanese bean paste soup Pickled radish Stir fried rice w/ kimbap ingredients Young radish kimchi Yogurt	Steamed dumplings Stir fried eggplant Spicy seasoned bok choy Glutinous rice Radish kimchi	Doenjang soup w/ spinach Steamed cabbage * Ssamjang Seasoned Lettuce Rice Kimchi	Bean sprout soup King oyster mushrooms * Sweet & Sour chilli sauce Seasoned white radish Black rice Radish kimchi	Spicy fried bean curd soup Honey butter lotus root Pickled Cucumber Salad Rice Kimchi	
Western	Shanghai Pasta	Chicken cutlet	Creamy garlic beef	Seafood paella	Beef quesadilla Salsa sauce & Sour cream	Spinach style chicken & Grilled chorizo potatoes	
Vegetarian	Tomato pasta w/ beansausage	Soy cutlet	Soy milk garlic beanmeat	Tofu paella	Bean meat quesadilla	Spanish grilled tofu	
Salad & sandwich bar	Green salad / 2 kinds dressing / 2 kinds fruit / Yogurt						
Herbs & sauces	Olive garden salad Vegetable sticks (2 kinds), Tuna	Cuscus salad Vegetable sticks (2 kinds), Kidney beans	Tomato red onion salad Vegetable sticks (2 kinds), Tofu	Grapefruit salad Vegetable sticks (2 kinds), Olive	Avocado salad w/ corn Vegetable sticks (2 kinds), Chickpea	Maple mustard sweet pumpkin salad Cucumber, Carrot, Celery	
Afternoon	Bread, Handmade jam, Margarine, Pickles, Sliced ham & Cheese						
Snack	Pamesan cheese / Tabasco / Ketchup / Mustard / Olive oil / Balsamic vinegar / Salt / Pepper / Crushed red pepper						
Snack	Sweet potatoes balls Soy milk	Cheese cake Milk	Waffle * Maple syrup Green grape juice	Hotdog * Ketchup Apple juice	Chocolate & chocolate chip pie Milk	Mango bar	
Dinner	pork cabbage stew *Peanut sauc	Yusanseul (溜三絲)	Stir fried chicken w/ BBQ sauce -Live	Soy braised beef	Korean noodle soup	Hayashi rice w/ beef	
Asian /Korean	Pumpkin soup Stir fried potatoes Soy braised beans Rice Diced radish kimchi	Crab Meat Soup (蟹肉羹) Seasoned wild parsnip Chinese pickled vegetables (泡菜) Brown rice Radish kimchi	Radish water kimchi Perilla leaf * Mayonnaise Steamed cabbage All grain rice White kimchi	Clam soup w/ chives Broccoli and salted pollack roe salad Stir-fried zucchini Millet rice Diced radish kimchi	Korean style pancake Water dropwort salad w/ pork Pickled onion Rice Kimchi	Doenjang soup w/ chard Fried eggs Greens salad Black rice Radish kimchi	
Western /Global	Cajun roast chicken	Beef rendang	White fish w/ tomato sauce	Chicken ala king w/ penne	Grilled pork * Gravy sauce	Shrimp burger	
Vegetarian	Cajun roast tofu	Beans rendang	Beanmeat w/ tomato sauce	Bean ham w/ soymilk cream w/ penne	Stir fried beans meat * BBQ sauce	Beanham burger	
Salad	Green salad / 2 dressings						
Drink	Apple juice	Tea	Tangerine juice	Tea	Tomato juice	Milk / soy milk	
	Cucumber, Bell pepper, Celery Carrot rapees salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Spinach cranberry salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Greek salad 2 kinds fruit	Cucumber, Bell pepper, Celery Root vegetable salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Arugula pomegranate salad 2 kinds fruit	Cucumber, Carrot, Celery Apple coalslow 2 kinds fruit	
	Cucumber, Carrot, Celery Tomato cucumber salad 2 kinds fruit						