

12월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국 ⑤⑨ 파인애플소불고기 ⑤⑥ 새송이버섯전 ①⑥ 배추김치 ⑨ 오곡코코볼/우유 ②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 793.5 /37.4 /285.9 /6.5 /1366.7	2 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국 ① 고구마닭살조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 수제구름파이 ①②⑥⑬ 요구르트 ② 깨찰김부각튀김 *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 787.6 /41.1 /107.9 /4.6 /718.6	3 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 감자채햄볶음 ②⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 788.1 /37.7 /297.5 /5.6 /542	4 [조식] 친환경쌀밥 바지락된장찌개 ⑤⑥ 김치볶음 ⑨ 콩튀각지리멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 단호박죽 갈릭파이 ②⑤⑥⑬ 굴 *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 781 /27.3 /260.8 /5.6 /1443.9	5 [조식] 친환경쌀밥 북어채무국 ① 매콤낙지볶음 ⑤⑥ 양념김구이 배추김치 ⑨ 비요뜨(초코링) ② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 773.4 /55.7 /219.8 /2.5 /917.5	6 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 진미채당콩조림 ④⑤⑥ 계란후라이/케찹 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨ 초코롤 ①②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 783 /29 /68.7 /3.8 /1096.6
7 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국 ⑤⑨ 오이지무침 자반고등어구이 ⑦ 배추김치 ⑨ 와플/생크림 ①②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 717.2 /31.1 /109.7 /3.5 /1948.5	8 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 매추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 용가리치킨/머스타드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 801 /33 /299.4 /7.9 /1567.9	9 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 돈육콩나물볶음 ⑤⑥⑩ 양념김구이 배추김치 ⑨ 누룽지 샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 787.9 /34.1 /142.8 /6.9 /456.9	10 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국 ⑤⑨ 갈치무조림 ⑤⑥ 계란후라이/케찹 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨ 야채죽 미니파운드케익 ①②⑤⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 766.8 /33.7 /122.5	11 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 견과류지리멸치볶음 ④⑤⑥ 치킨너겟/칠리소스 ①②⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨ 블루베리잼샌드위치 ①②⑤⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 756.2 /38.9 /231.6	12 [조식] 친환경쌀밥 삼색수제비국 ①⑥ 양념깻잎찜 프렌치토스트 ①②⑥ 칼집비엔나/케찹 ②⑤⑥⑩⑫ 배추김치 ⑨ 요구르트 ② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 779.4 /24.7 /140.4 /5.2 /1220.5	13
	15 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국 ① 계란후라이/케찹 ①⑤⑥⑫ 스팸구이 ②⑥⑩ 배추김치 ⑨ 굴 갈릭크로와상 ①②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 798.5 /28 /58.1 /3.6 /1449.1	16 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 ⑤⑨⑩ 매콤두부조림 ⑤⑥ 용가리치킨/머스타드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 802.6 /36.6 /403.9 /7.8 /1140.3	17 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국 ⑤ 콩자반 ⑤⑬ 파배기어묵비엔나조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨ 불고기미니베이크 ①②⑤⑥⑬ 떠먹는요플레 ② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 765.8 /29.5	18 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국 ⑥ 양념깻잎찜 스팸양송이볶음 ②⑤⑥⑨⑩ 배추김치 ⑨ 키위 초코우유 ② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 801.3 /26.2 /295 /2.4 /1223.9	19	20
21	22 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 돈사태김치조림 ⑤⑥⑨⑩ 골드파인애플 초코칩스/흰우유 ②⑥ 스크램블에그 ①⑤ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 774.3 /40.9 /394.1	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

* 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염