

# 11월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 [조식] 친환경쌀밥 감자수제비국①⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 양념겅임지 모닝빵/딸기잼①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.4/23.5/73.6/8.5	2 [조식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 간장두부조림⑤⑥ 스팸김치볶음②⑥⑨ 10 열무김치 설탕토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 아몬드후레이크/우유②⑥ 화인클(자두맛)⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.7/24/411.7/7.9	3 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 양념겅임찌 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 설탕토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 꼬마부시브레드/꼬마초코①②⑥ 초코렉스/흰우유②⑥ 황도⑤⑬⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 843.9/29.3/447.1/15.4	4 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 단호박달살조림⑤⑥ 배추김치⑨ 설탕토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 키위 캐럴김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 762/43.3/321.7/6.4	5 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 김파래자반볶음 배추김치⑨ 설탕토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 블루베리요그릭② 멜론 고추참치⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 831.2/35.2/333.4/6.7	6 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 김치볶음⑨ 열무김치 설탕토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 파인애플젤리⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.3/29.6/344.3/4.9	7 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 떡갈비아채볶음⑤⑥⑩ 도미살계란전①⑥⑬ 배추김치⑨ 초코우유② * 에너지/단백질/칼슘/철분 767/37/290.9/4.8
8 미운영	9 [조식] 친환경쌀밥 간새우우국⑨⑬ 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 열무김치 설탕토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 우리쌀콩도너츠①②⑤⑥ 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 810.7/34/293.8/5.7	10 [조식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 파리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ 설탕토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코렉스/흰우유②⑥ 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 829.7/27.1/422.3/14	11 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 콩자반⑤⑬ 영글오징어참스테이크①⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨ 설탕토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 아몬드후레이크/우유②⑥ 요거트(복숭아맛)②⑩ * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.5/31/247.8/4.6	12 미운영	13 [조식] 친환경쌀밥 감자수제비국①⑤⑥ 김치채조림④⑤⑥ 양념김구이 깍두기⑨ 치즈케이크①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철분 717.5/21.4/63.7/2.8	14 미운영
15	16 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 김치볶음⑨ 스팸구이②⑥⑩ 열무김치 미니쇼콜라샌드①②⑤⑥⑬ 18곡미숫가루②④⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 785.3/25.5/87.4/4	17 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 떡갈비아채볶음⑤⑥⑩ 치킨너겟/칠리소스①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 요구르트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.5/37.8/142.9/6.1	18 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 진미채조림④⑤⑥ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.4/33.1/310.7/5.5	19 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 콩자반⑤⑬ 팽이버섯소불고기⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 사과(친환경) 햇자몽주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.6/29.1/80.3/5.9	20 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 영글오징어참스테이크①⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨ 누룽지 블루베리썬샌드위치①②⑤⑥⑬ 캐럴김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 850.3/31.1/107.6/4.3	21
22	23 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 스팸구이②⑥⑩ 열무김치 초코렉스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 805.3/31.2/425.3/13.6	24 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 비벼먹는오징어젓갈⑤⑬ 연양식바싹불고기/숯불바베큐소①⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 누룽지 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철분 764.2/29.5/89.5/3.9	25 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 콩자반⑤⑬ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 스위트플①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 727/29.4/66/4.6	26 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 774/29.1/255.9/7	27 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 진미채조림④⑤⑥ 수제머슈름스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 열무김치 새알단팥죽 * 에너지/단백질/칼슘/철분 827/43.8/236.4/6.4	28
29	30 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 계란장조림①⑤⑥⑬ 콩지김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 배추김치⑨ 초코우유② * 에너지/단백질/칼슘/철분 817.4/37.5/310.8/3.9					

\* 알레르기 정보

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