

6월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 • 친환경잡곡밥 05 • 돼지고기짜글이찌개 05,09,10 • 청경채굴소스볶음 05,06,13,18 • 담양버섯갈비산적 01,02,05,06,10,12,15,16 • 두부구이/양념장 01,05,06 • 배추김치 09 • 오곡첵스초코/우유 02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.7/41.7/409/4.2	3	4 • 친환경잡곡밥 05 • 참치야채죽 05,16,18 • 사골우거지국 05,16 • 계란장조림 01 • 스펀야채볶음 01,02,05,06,10,13,15,16 • 배추김치 09 • 오곡미숫가루라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 825.1/32.6/140.1/5.7	5 • 친환경기장밥 • 종합어묵국 01,05,06 • 진미채조림 05,06,13,17 • 치킨너겟/머스타드 01,02,05,06,15 • 배추김치 09 • 오곡첵스초코/우유 02,05 • 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 776.1/31/303.8/1.6	6	7
8	9 • 친환경잡곡밥 05 • 우리쌀크림파이 01,02,05,06 • 순두부찌개 01,05,06,10,13 • 열갈이된장지짐 09 • 순살고등어구이 07 • 배추김치 09 • 머스크메론(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.2/37.6/317.6/3.8	10 • 친환경강황밥 • 우거지감자탕 06,10 • 고기왕교자만두 01,05,06,10,16,18 • 숙주베이컨볶음 05,06,10,13,18 • 용가리치킨/머스타드 01,02,05,06,15 • 배추김치 09 • 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 787.6/28.4/209.5/6.7	11 • 친환경강황밥 • 육개장 01,02,05,06,13,16 • 진미채조림 05,06,13,17 • 스펀야채볶음 01,02,05,06,10,13,15,16 • 배추김치 09 • 골드키위 • 아몬드후레이크/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.6/30.9/336/3.6	12 • 짜장밥 05,06,10,13,16 • 팽이버섯두부된장국 05,06 • 도라지오이무침 • 도끼돈까스 05,06,10,16 • 배추김치 09 • 비요프(초코링) 02 • 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 839.1/26.7/325.2/2.6	13 • 구운김/양념장 • 친환경수수밥 • 쇠고기무국 16 • 콩나물조림 05 • 과일샐러드 01,05,11 • 배추김치 09 • 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.9/22.7/317.9/5.5	14
15	16 • 친환경잡곡밥 05 • 망고와플 01,02,05,06 • 들깨수제비국 05,06 • 김치볶음 09 • 도톰한멘스카츠 01,05,06,10 • 갓김치 09 • 빙그레바나나우유 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.2/22.2/329.9/2.9	17 • 친환경강황밥 • 부대찌개 01,02,05,06,09,10,15,16 • 웃고추감자조림 • 고추참치 05,12,16 • 비엔나데리조림 02,05,06,10,13,15,16 • 배추김치 09 • 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.6/32.6/85.6/2.6	18 • 친환경잡곡밥 05 • 쇠고기미역국 16 • 진미채조림 05,06,13,17 • 과일샐러드 01,05,11 • 우리밀치킨까스/머스타드소스 01,05,06,13,15 • 배추김치 09 • 오곡코코볼/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 802.9/28.8/403.7/4.0	19 • 친환경수수밥 • 참치김치찌개 05,09,16,18 • 바베큐푼 06,10,12,13 • 실파김가루무침 • 에그랑뎡 01,02,05,06,10,12,15,16,18 • 배추김치 09 • 파스타로야채농장과일야채 * 에너지/단백질/칼슘/철 833.1/33.8/115.9/2.9	20 • 친환경서리태밥 05 • 누룽지 • 우리밀황금휘낭시에 01,02,05,06 • 떡만두국 01,05,06,10,15,16,18 • 팽이버섯소불고기 16 • 애호박전 01,06 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 840.2/29.1/109.8/4.0	21
22	23 • 스펀김치볶음밥 01,02,05,06,09,10,12,13,15,16 • 열갈이된장국 05,06 • 꼬들단무지 • 고추바사삭볼카츠 02,04,05,06,10,15 • 배추김치 09 • 골드키위 • 비요프(초코링) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/25.7/392.8/3.8	24 • 친환경차조밥 • 육개장 01,02,05,06,13,16 • 떡갈비버섯조림 05,06,10,13,15,16,18 • 감자채볶음 • 배추김치 09 • 머스크메론(친환경) • 아몬드후레이크/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.8/26.5/342.6/4.1	25 • 친환경강황밥 • 구운김/양념장 • 누룽지 • 블루베리잼모닝빵 01,02,05,06,13 • 근대된장국 05,06 • 주꾸미떡볶음 05,06,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 784.7/32.6/125.1/4.3	26 • 친환경서리태밥 05 • 쇠고기무국 16 • 계란장조림 01 • 제육볶음 05,06,10 • 배추김치 09 • 바나나 • 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 858.0/41.4/161.0/5.6	27 • 친환경수수밥 • 모닝빵샌드위치 01,02,05,06,10,15,16 • 순두부찌개 01,05,06,10,13 • 열갈이된장지짐 09 • 용가리치킨/머스타드 01,02,05,06,15 • 배추김치 09 • 빅달라라떼 (달기&바나나 우유) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.5/29.9/311.6/2.6	28
29	30 • 마파두부 05,06,10,12,13,18 • 친환경차조밥 • 치킨스낵랩 01,02,05,06,15,18 • 참치김치찌개 05,09,16,18 • 비엔나데리조림 02,05,06,10,13,15,16 • 배추김치 09 • 피크닉사과주스 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 800.9/34.4/125.2/2.9					

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣