

# 7월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [조식] 친환경쌀밥 건새우우육국⑨⑬ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 양념김구이 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 바나나 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 817.8/33.8/397.1/11.6	2 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우육국 돈사태김치조림⑤⑥⑨ ⑩ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 떠먹는요플레② 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.6/34.2/289.6/5.1	3 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 파인애플소불고기⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 아몬드후레이크/우유②⑥ 요거타임(사과)② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 779.6/33.3/371.5/8.2	4 [조식] 친환경쌀밥 아육된장국⑤⑥ 복합⑤⑥⑩⑫ 계란후라이/케첩①⑤⑥⑫ 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 821.1/36.8/114.8/6.2
5 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 비엔나푸실리케첩조 림①②⑥⑩⑫ 견과류지리멸치볶음 ④⑤⑥ 배추김치⑨ 소보로빵①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 771/30/218.3/4.2	6 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 공치김치조림⑤⑥⑦ ⑨⑩ 스팸구이②⑥⑩ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ 청포도 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 835.1/32/217.6/5.8	7 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 계란장조림①⑤⑥⑬ 달콤소스햄벅스테이크 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 사과(친환경) 떠먹는요플레② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 832.2/28.7/301.6/5	8 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 구어먹는비어썬/케 첩①②⑥⑩⑫⑬ 용가리치킨/머스타드 ①⑤⑥ 깍두기⑨ 미니파운드케익①②⑤ ⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분	9 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 콩나물조림⑤ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유② ⑥ 바나나라떼② 배 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 746.5/22.6/318.6/4.8	10 [조식] 친환경쌀밥 북어채우육국① 진미채조림④⑤⑥ 계란후라이/케첩①⑤ ⑥⑫ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 꼬마부시브레드/꼬마 초코①②⑥ 오곡코코볼/우유②⑥ 참외 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 758/31.6/314.8/4.9	11 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 야채소세지전①②⑥⑩ 치킨너겟/칠리소스①②⑤ ⑥⑫ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ 초코우유② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 813.6/37.1/295.9/5.5
12 [조식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 김치볶음⑨ 수제머쉬룸스테이크/ 소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩ ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 763.9/31.8/232.4/4.6	13 [조식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 진미채조림④⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 우리밀크런치케익① ②⑥ 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 808.1/34.9/290.7/13.3	14 [조식] 친환경쌀밥 새알만두국①⑤⑥⑩ 스팸야채볶음②⑤⑥⑨ ⑩ 배추김치⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ 화이트초코&베리브레 드인너츠④⑬ 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 792.6/26/304.6/5.6	15 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 떡갈비야채볶음⑤⑥⑩ 계란후라이/케첩①⑤ ⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 투데이키즈 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 826.1/33.9/218.5/6.7	16 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우육국 매콤두부조림⑤⑥ 용가리치킨/머스타드① ⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 떠먹는요플레② 초코칩스/흰우유②⑥ 청포도 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 832.2/34.8/505.7/17.1	17 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태김치조림⑤⑥⑨ ⑩ 파리고추메추리알장조 림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 파인애플스틱바 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 781.7/34.3/338.9/15.3	18 [조식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 양념깻잎 수제머쉬룸스테이크/소스 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 오렌지주스⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 829.5/31.3/435.1/5.3
19 [조식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 푹고추장자조림⑤⑥ 김치볶음⑨ 열무김치 계란빵①②⑤⑥⑬ 초코우유② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 780/25.2/391.5/7.9	20 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 돈육장조림⑤⑥⑩ 구어먹는비어썬/케 첩①②⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 자두 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 815.5/46/288.4/15	21 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 공치김치조림⑤⑥⑦⑨ ⑩ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ 떡볶한씨리얼바②⑤⑥ ⑬ 청포도 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 836.7/33.9/247.4/8.4	22 [조식] 친환경쌀밥 건새우우육국⑨⑬ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 양념김구이 깍두기⑨ 키위 초코칩스/흰우유②⑥ 곡물그대로21③④⑤⑥ ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 736.9/33.2/485.2/14.3	23	24	25
26	27 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 양념깻잎 치킨너겟/머스타드소 스①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 840.2/33.7/385.4/7.2	28 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 김파래자반볶음 스팸양송이볶음②⑤⑥ ⑨⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 오레오오즈/우유②⑥ 사과(친환경) 떠먹는요플레② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 815/25/310.4/4.1	29 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우육국 돈사태김치조림⑤⑥⑨ ⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ 파인애플스틱바 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 736.3/40.5/327.6/7.5	30 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 용가리치킨/머스타드① ⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 꼬마부시브레드/꼬마초 코①②⑥ 오곡코코볼/우유②⑥ 단호박범벅 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 798.2/27.6/188.2/7	31 [조식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 설로인참감자조림②⑤ ⑥⑩⑫ 칼집비엔나/케첩②⑤ ⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 째)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 자두 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 827.7/36.9/229.7/4.9	

\* 알레르기 정보

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