

5월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교						
일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 떡갈비대리조림⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑥ 배추김치⑨ 모닝빵/말기찜①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 714.5/26/163.9/6.2	2 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 콩치김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 계란후라이/게참①⑤⑥⑫ 총각김치⑨⑬ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/원우유②⑥ 방울도마도⑫ 사과양상추샐러드/요거트애플드①②④⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 843.3/38.8/366.8/15.9	3 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 홍가리치킨/머스타드①⑤⑥ 양념김구이 깍두기⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 우리밀크런치케익①②⑥ 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.6/24.3/121.7/6.5	4 [조식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 매콤낙지볶음⑤⑥ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우유②⑥ 투데이키즈넛 * 에너지/단백질/칼슘/철분 850/35/143.7/5.6	5	6	7
8	9 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 스팸양송이버섯②⑤⑥⑨⑩ 계란후라이/게참①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 미니파운드케익①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/원우유②⑥ 향도⑤⑪⑬ 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 820.6/28.1/180.4/6	10 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑨⑩ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 참외 독특한세리얼바②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 837.3/33.9/320.2/6.1	11 [조식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 초코우유② 스크램블에그①⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.2/38.6/301.1/4	12 [조식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 진미채조림④⑤⑥ 연양식바삭불고기①⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 748/32.7/98.4/4.7	13 [조식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 뚝고추감자조림⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨ 블루베리찜샌드위치①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 795.8/30.2/141.6/8.1	14 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 건새우얼갈이된장지짐⑨⑬ 갈치구이 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 764.7/36.1/204/5.7
15 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 돈육장조림⑤⑥⑩ 떡갈비버섯조림⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 콜드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.1/39.8/131.8/4.2	16 [조식] 친환경쌀밥 전육김치찌개⑤⑨⑩ 설로인삼감자조림②⑤⑥⑩⑫ 홍가리치킨/머스타드①⑤⑥ 총각김치⑨⑬ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 스위트플①②⑥ 아몬드후레이크/우유②⑥ 향도⑤⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 835.1/30.5/177.4/7.9	17 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 계란후라이/게참①⑤⑥⑫ 총각김치⑨⑬ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 후르츠락데일⑪⑬ 초코칩스/원우유②⑥ 바나나라떼② 양상추샐러드/말기요거트드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분	18 [조식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개⑤⑥⑨ 콩자반⑤⑬ 수제머수름스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 야채죽 치즈케이크①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 802.2/30.6/266/4.5	19 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기두부국⑤ 매콤주꾸미볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 고구마범벅①⑤ 요거타임(사과)② 투데이키즈넛 깨찰감부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.7/33.4/289.6/6.5	20 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 바나나 비요프(초코링)② 양상추샐러드/말기요거트드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 786.5/44.6/303.7/6.3	21 [조식] 친환경쌀밥 사골무국⑥ 지리멸치고추장볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 블루베리찜모닝빵①②⑤⑥⑬ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 714.5/27.5/176.3/6.3
22 [조식] 친환경쌀밥 삼색수제비국①⑥ 양념깻잎찜 부채먹는우리탕⑩ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 784.9/28.5/145.2/8	23 [조식] 친환경쌀밥 조영이떡국① 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 김치볶음⑨ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 멜론 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 813.5/30.7/231.2/6.5	24 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 복참⑤⑥⑩⑫ 두부구이/양념장①⑤⑥ 배추김치⑨ 야채죽 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 따먹는요플레② * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.4/36/315.3/5	25 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 뚝고추감자조림⑤⑥ 계란후라이/게참①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 초코롤①②⑥ 고구마범벅①⑤ 초코우유② 향도⑤⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 791.9/21.4/199.4/4.5	26 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 갈치감자조림⑤⑥ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/원우유②⑥ 갈릭크로와상①②⑥ 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 837.1/35.1/281.5/6.3	27 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 닭고기장조림⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 콜드파인애플 단호박범벅 * 에너지/단백질/칼슘/철분 733.1/43.8/308.6/4.3	28
29	30 [조식] 친환경쌀밥 불낙버섯찌개 계란장조림①⑤⑥⑬ 건새우얼갈이된장지짐⑨⑬ 배추김치⑨ 미니다크브라우니①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우유②⑥ 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 816/29.6/337.5/6.8	31 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 진미채조림④⑤⑥ 연양식바삭불고기①⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 모닝빵/말기찜①②⑥ 셀프토스트코너(빵, 찜)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 단호박범벅 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 789.6/36.8/313.9/6.5				

* 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩패지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합포함)