

4월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
					1 [조식] 친환경쌀밥 버섯들깨국 돈사태김치조림⑤⑥ ⑨⑩ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 후르츠락데일⑪⑬ 초코칩스/원유우② ⑥ 바나나라떼② 양상추샐러드/요거 트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 713/36.3/374.5/8.4		2
3	4 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 스팸야채볶음②⑤⑥ ⑨⑩ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 단호박범벅 오렌지 바나나라떼② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 779.7/31.8/313.2/ 4.7	5 [조식] 친환경쌀밥 얼무된장국⑤⑥ 돈사태김치조림⑤⑥ ⑨⑩ 견과류지리멸치볶음 ④⑤⑥ 배추김치⑥ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 꼬마부시브레드/생 크림①②⑥ 딸기 양상추샐러드/요거 트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 741/34.2/406.2/4. 9	6 [조식] 친환경쌀밥 사골곰탕⑥ 비엔나우실리케찹조 림①②⑥⑩⑫ 김파래자반볶음 깍두기⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 옥수수콘샐러드①⑤ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 754.1/23.4/126.2/5 .4	7 [조식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 수제머쉬룸스테이크/ 소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 초코칩스/원유우②⑥ 블루베리요그릭② 스크램블에그①⑤ 양상추샐러드/요거트 D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 862.1/36.7/419.4/7 .6	8 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 꽃고추잡채조림⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥ ⑩ 얼무김치 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유② ⑥ 황도⑤⑩⑬ 스트로베리라떼②⑬ 양상추샐러드/요거 트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 834.9/36.9/153.5/ 4.8	9 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 매콤두부조림⑤⑥ 용가리치킨/머스타드① ⑤⑥ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 787.2/34.4/196.4/8.4	
10 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤ ⑥⑩ 진미채조림④⑤⑥ 스팸양송이버섯② ⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 소보로빵①②⑥ * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 855/30.2/61.8/2.6	11 [조식] 친환경쌀밥 도토리수제비국①⑤ ⑥ 김치볶음⑨ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 총각김치⑨⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/원유우② ⑥ 방울토마토⑫ 갈릭크로와상①②⑥ 양상추샐러드/말기 요거트드레싱①②⑤ ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분	12 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 메추리알장조림①⑤ ⑥⑩ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 청치야채죽⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 초코롤①②⑥ 바나나라떼② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 777.1/26.8/132/4.3 ⑬	13 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 양념김구이 견과떡갈비대리조림 ①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 키위 초코우유② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 735.7/40.9/443.3/8. 8	14 [조식] 친환경쌀밥 초박강자된장국⑤⑥ 매콤주꾸미볶음⑤⑥ 두부구이/양념장①⑤ ⑥ 배추김치⑨ 누룽지 모닝빵/말기점①②⑥ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분	15 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 팽이버섯소불고기⑤ ⑥ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 우리쌀콩너츠①②⑥ ⑤⑥ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 배 양상추샐러드/말기 요거트드레싱①②⑤ ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분	16 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 프렌치토스트①②⑥ 깍두기⑨ 미숫가루②④⑤⑬ 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 821.9/36/98.1/6.1	
17 [조식] 친환경쌀밥 중합어묵국⑥ 치킨너겟/머스타드 소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 비요트(초코링)② 고추참치⑬ * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 746.4/59.4/193.4/ 1.6	18 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 김파래자반볶음 청양풍담상볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 초코칩스/원유우② ⑥ 사과양상추샐러드/ 요거트애플드①②④ ⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 775.9/40.3/466.7/1 4.6	19 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 용가리치킨/머스타 드①⑤⑥ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 스위트플①②⑥ 오렌지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 841.8/69.1/195/8.8	20 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 청양풍담상볶음⑤⑥ 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ 새알단말죽 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 스위트플①②⑥ 오렌지 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 841.8/69.1/195/8.8	21 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 콩튀각지리멸치볶음 ⑤⑥ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 미니소콜라센드①② ⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 배 양상추샐러드/요거트 D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 788/29.5/320.8/5.8	22 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 양념김구이 배추김치⑨ 야채죽 모닝빵/말기점①② ⑥ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 777.9/28.7/97.1/6. 5	23 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 양념갯잎찜 독창⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 828.8/33.7/137.7/5.5	
24 [조식] 친환경쌀밥 중합어묵국⑥ 파리고추메추리알 장조림①⑤⑥⑩ 칼집비엔나/케찹② ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 비요트(초코링)② * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 733.6/47.3/222.3/ 3.4	25 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 안양식바싹불고기① ⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 계란빵①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유② ⑥ 참외 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 835.1/35/339.3/7.5	26 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 청양소세지야채볶음 ②⑤⑥⑨⑩⑬ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 미니파운드케익①② ⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우 유②⑥ 양상추샐러드/말기 요거트드레싱①②⑤ ⑥⑬* 에너지/단백 질/칼슘/철분 833.4/30.6/402.4/9	27 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 김치볶음⑨ 야채소세지전①②⑤ ⑥⑩ 배추김치⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑥ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 774.4/14.3/100/2.5	28 [조식] 친환경쌀밥 버섯들깨국 제육볶음⑤⑥⑩ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 떡볶이② 골드파인애플 초코칩스/원유우②⑥ 양상추샐러드/말기 요거트드레싱①②⑤⑥ ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 798.8/35.7/441.1/11 .6	29 [조식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 진미채조림④⑤⑥ 남도떡갈비②⑥⑩⑫ ⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유② ⑥ 황도⑤⑩⑬ 스트로베리라떼②⑬ 양상추샐러드/말기 요거트드레싱①②⑤ ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 834.4/30.1/279.2/6 .5	30 [조식] 친환경쌀밥 육개장① 건새우얼갈이된장지짐 ⑨⑬ 청양계란말이①②⑤ 배추김치⑨ 블루베리썬샌드위치① ②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 760.1/27.5/217.9/6.1	

* 알레르기 정보

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