

# 11월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국(1) 진미채조림 (4)(5)(6) 스팸양송이볶음 (2)(5)(6)(9)(10) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 초코롤(1)(2)(6) 초코우유(2) 황도(5)(11)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 824.4/29.9/155.4/ 3.1	2 [조식] 친환경쌀밥 동태찌개(5) 스팸구이 (2)(6)(10) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 아몬드후레이크/ 우유(2)(6) 키위 스크램블에그 (1)(5) 갈릭크로와상 (1)(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 785.2/40.3/351.3	3 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 돈육장조림 (5)(6)(10) 김파래자반볶음 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 글 바나나우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 767.7/40.3/299.7 /6	4 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우육 고등어김치조림 (5)(6)(7)(9)(10) 용가리치킨/머스 타드(1)(5)(6) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 오곡코코볼/우유 (2)(6) 바나나 떠먹는요플레(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 848.8/42.2/331.2 /7.6	5 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 양념김구이 배추김치(9) 비요뜨(초코링)(2) 고추참치(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 838.4/55.9/227/2.3
6	7 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국(9)(13) 잡채김치볶음(9) 계란후라이/계찹 (1)(5)(6)(12) 열무김치 바나나크림치즈케 익(1)(2)(5)(6)(13) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 글 초코우유(2) 오레오오즈/우유 (2)(6) 사과(친환경) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 792.4/29.2/329/5	8 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 매추리알장조림 (1)(5)(6)(10) 잔채말이어묵/계찹 (6)(9)(12)(13) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 글 초코우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 856.3/36.5/379.1 /5.7	9 [조식] 친환경쌀밥 북어채무국(1) 갯고추잡자조림 (5)(6) 돈육콩나물볶음 (5)(6)(10) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 아몬드후레이크/우 유(2)(6) 키위 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 788.5/36/297.5/5 .9	10 [조식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 (5)(6)(9) 남도떡갈비 (2)(6)(10)(12)(13) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 글 말기우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 747/28.5/217.5/4 .7	11 [조식] 친환경쌀밥 미역국(9) 매콤두부조림 (5)(6) 치킨너겟/칠리소스 (1)(2)(5)(6)(12) 프렌치토스트 (1)(2)(6) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 초코엑스/흰우유 (2)(6) 배 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분	12 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국(5) 양념김구이 스팸구이(2)(6)(10) 배추김치(9) 블루베리잼모닝빵 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 796.8/25/58.7/5. 9
13	14 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 매콤낙지볶음 (5)(6) 마늘행전/계찹 (1)(2)(5)(6)(10) (12) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 아몬드후레이크/ 우유(2)(6) 요거타임(사 과)(2) 멜론 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 785.2/41/228.4/5 .7	15 [조식] 친환경쌀밥 사골곰탕(6) 진미채조림 (4)(5)(6) 양념겉잎찜 깍두기(9) 초코엑스/흰우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 755.2/28.1/405/12 .4	16 [조식] 친환경쌀밥 육개장(1) 양념김구이 배추김치(9) 바나나우유(2) 야채계란찜(1)(5) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 815.1/29.2/214.9 /5.1	17	18 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 김치볶음(9) 콩튀각지리멸치볶 음(5)(6) 열무김치 비요뜨(초코 링)(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 784.6/49.2/396/3 .8	19
20	21 [조식] 친환경쌀밥 동태찌개(5) 계란장조림 (1)(5)(6)(13) 청양풍담살볶음 (5)(6)(15) 배추김치(9) 오레오오즈/우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 799.2/53.2/407.1 /3.9	22 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우육 떡갈비야채볶음 (5)(6)(10) 계란후라이/계찹 (1)(5)(6)(12) 배추김치(9) 샌드위치 (1)(2)(5)(6)(10)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 786.8/34.3/134.7 /7.1	23 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개 (5)(6)(9) 용가리치킨/머스 타드(1)(5)(6) 스팸구이(2)(6)(10) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우 유(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 764.7/31/292.8/6 .6	24 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국(5)(6) 콩자반(5)(13) 팽이버섯소불고기 (5)(6) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 742.7/33/127.4/6 .7	25 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 양념김구이 영글오징어찜스테 이크 (1)(5)(6)(8)(9) 배추김치(9) 블루베리잼모닝빵 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 800.7/25.4/52.7/ 4.9	26
27	28 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국(5) 파리고추매추리알 장조림 (1)(5)(6)(10) 배추김치(9) 스위트롤(1)(2)(6) 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 723.7/26.6/96.5/ 5.7	29 [조식] 친환경쌀밥 삼색수제비국 (1)(6) 돈육콩나물볶음 (5)(6)(10) 계란후라이 (1)(5)(6)(12) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 832.8/42.1/276.5 /4.8	30 [조식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 (5)(6)(9) 진미채조림 (4)(5)(6) 수제머쉬룸스테이 크/소스 (5)(6)(10)(12) 프렌치토스트 (1)(2)(6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 818.7/40.1/235.2 /4.9			

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