

# 12월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 파인애플소불고기⑤⑥ 새송이버섯전①⑥ 배추김치⑨ 오곡코코볼/우유②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 793.5 /37.4 /285.9 /6.5 /1366.7	2 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 고구마닭살조림⑤⑥ 배추김치⑨ 수제구름파이①②⑥⑩ 요구르트② 깨찰김부각튀김 *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 787.6 /41.1 /107.9 /4.6 /718.6	3 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 돈육장조림⑤⑥⑩ 감자채햄볶음②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 788.1 /37.7 /297.5 /5.6 /542	4 [조식] 친환경쌀밥 바지락된장찌개⑤⑥ 김치볶음⑨ 콩튀각지리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 단호박죽 갈릭파이②⑤⑥⑬ 꿀 *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 781 /27.3 /260.8 /5.6 /1443.9	5 [조식] 친환경쌀밥 북어채무국① 매콤낙지볶음⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 비요뜨(초코링)② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 773.4 /55.7 /219.8 /2.5 /917.5	6 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 진미채땅콩조림④⑤⑥ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 초코롤①②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 783 /29 /68.7 /3.8 /1096.6
7 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 오이지무침 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ 와플/생크림①②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 717.2 /31.1 /109.7 /3.5 /1948.5	8 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 매추리알장조림①⑤⑥⑩ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 801 /33 /299.4 /7.9 /1567.9	9 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 양념김구이 배추김치⑨ 누룽지 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 787.9 /34.1 /142.8 /6.9 /456.9	10 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 갈치무조림⑤⑥ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 아채죽 미니파운드케익①②⑤⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 766.8 /33.7 /122.5	11 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 견과류지리멸치볶음④⑤⑥ 치킨너겟/칠리소스①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 블루베리잼샌드위치①②⑤⑥⑬ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 756.2 /38.9 /231.6	12 [조식] 친환경쌀밥 삼색수제비국①⑥ 양념깎얇짬 프렌치토스트①②⑥ 칼집비엔나/케찹②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 요구르트② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 779.4 /24.7 /140.4 /5.2 /1220.5	13
	15 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 꿀 갈릭크로와상①②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 798.5 /28 /58.1 /3.6 /1449.1	16 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 매콤두부조림⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 802.6 /36.6 /403.9 /7.8 /1140.3	17 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 콩자반⑤⑬ 파배기어묵비엔나조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 불고기미니베이크①②⑤⑥⑬ 떠먹는요플레② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 765.8 /29.5	18 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 양념깎얇짬 스팸양송이볶음②⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 키위 초코우유② *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 801.3 /26.2 /295 /2.4 /1223.9	19	20
21	22 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 골드파인애플 초코칩스/흰우유②⑥ 스크램블에그①⑤ *에너지 /단백질 /칼슘 /철분 /나트륨 774.3 /40.9 /394.1	23 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 잉글리쉬머핀①②⑤⑥⑩⑬ 요구르트② *에너지 : 792.9 * 단백질 : 32.8 * 칼슘 : 194.3 * 철분 : 7.2	24 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 열무김치 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 사과(친환경) 오렌지주스⑬ * 에너지 : 798.4 * 단백질 : 28.1 * 칼슘 : 333.1 * 철분 : 7.1	25	26	27
28	29	30	31			

\* 알레르기 정보

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