

12월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 청양풍뎡살볶음⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 829.7/41.4/270.9/5.9	2 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 골드파인애플 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.6/30.7/98.7/4.2	3 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 매콤두부조림⑤⑥ 청양풍뎡살볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 초코칩스/현우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.9/46.7/530.2/14.1	4 [조식] 친환경쌀밥 사골곰탕⑥ 치킨너겟/머스타드소스①②⑤⑥⑫⑬ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 624.5/29.7/81/3.7	5
6	7 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 계란장조림①⑤⑥⑬ 깻잎간장불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 치즈케이크①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.2/39.8/103.6/3.8	8 [조식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 갈치무조림⑤⑥ 숙주베이컨볶음⑤⑥⑩⑬ 열무김치 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.4/39.2/319.6/5.5	9 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 고추참치⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 851.6/37.3/69.3/4.5	10 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 양념깻잎찜 배추김치⑨ 오곡코코볼/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 790.7/35.8/320.1/4.9	11 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 양념김구이 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 초코롤①②⑥ 미숫가루②④⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 790.8/28.2/78.2/4.8	12 [조식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 매콤낙지볶음⑤⑥ 야채소세지전①②⑥⑩ 배추김치⑨ 블루베리잼샌드위치①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 760.1/33.6/106/4.2
13 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 비버먹는오징어전갈⑤⑬ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 단호박죽 * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.3/28.8/109.5/5.3	14 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 콩자반⑤⑬ 팬이버섯소불고기⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리요그릭② * 에너지/단백질/칼슘/철분 795.3/30.8/188.9/5.8	15 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 양념깻잎 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 누룽지 블루베리잼샌드위치①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 785/25.9/116.3/7	16 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 스팸구이②⑥⑩ 깍두기⑨ 굴 아몬드후레이크/우유②⑥ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 844.2/32.2/271.8/5.4	17 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 감자채피망볶음②⑤⑥⑩ 통살고기완자⑩ 배추김치⑨ 누룽지 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 831.5/30.4/122.6/4.8	18	19
20	21 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 양념김구이 수제머수롤스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 단호박죽 미니파운드케익①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.2/28.3/202.6/3.3	22 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 사각어묵볶음⑤⑥ 매콤낙지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 초코칩스/현우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.2/37.5/470.7/13.7	23 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 계란후라이①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 참치야채죽⑬ 미니쇼콜라샌드①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.7/36.8/114.6/4.1	24 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 비엔나푸실리케찹조림①②⑥⑩⑫ 파리고추매추리알장조림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.3/32.2/336.1/6.1	25	26
27	28 [조식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 단호박죽 초코와플/생크림①②⑤⑥⑬ 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 753.2/28.5/96.6/4	29 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 김파래자반볶음 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 골드파인애플 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 772.7/33.4/309.7/8.2	30 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 진미채조림④⑤⑥ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 블루베리요그릭② * 에너지/단백질/칼슘/철분 765.4/36.8/214.3/5.3	31		

* 알레르기 정보

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