

# 7월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교						
일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 [조식] 친환경쌀밥 오징어우국 <sup>⑦</sup> 갈치구이 계란후라이/케찹 <sup>①</sup> ⑤⑥ <sup>⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 셀프토스트코너 (빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 아몬드후레이크/우유 <sup>②⑥</sup> 황도 <sup>⑤⑪⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 836.4/46.9/419.1/5.9	2 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 <sup>⑬</sup> 진미채조림 <sup>④⑤⑥</sup> 프렌치토스트 <sup>①②⑥</sup> 연양식바삭불고기 <sup>①⑥</sup> <sup>⑩⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.4/36.2/93.2/5.3
3 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국 <sup>①⑤</sup> ⑥ <sup>⑩</sup> 비벼먹는오징어젓갈 <sup>⑤⑬⑭</sup> 떡갈비데리조림 <sup>⑥</sup> ⑥ <sup>⑩</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 비요프(초코링) <sup>②</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 801/51/273.7/3.2	4 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 순태김치조림 <sup>⑤⑥</sup> ⑨ <sup>⑩</sup> 계란장조림 <sup>①⑤⑥⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 바나나크림치즈케익 ①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 골드파인애플 바나나라떼 <sup>②</sup> ⑥ 방울토마토 <sup>⑫</sup> 양상추샐러드/요거트D <sup>①②⑤⑥⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.8/35.8/439.7/13.9	5 [조식] 친환경쌀밥 사골우국 <sup>⑥⑬</sup> 용가리치킨/머스타드 <sup>①⑤⑥⑬</sup> 각두기 <sup>⑨</sup> 참치야채죽 <sup>⑬</sup> 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 스위트플 <sup>①②⑥</sup> 골드파인애플 고추참치 <sup>⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 747.5/41.2/219.2/7.2	6 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 <sup>⑬</sup> 양념김구이 스팸구이 <sup>②⑥⑩</sup> 샌드위치 <sup>①②⑤⑥⑩</sup> <sup>⑬</sup> 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 스위트플 <sup>①②⑥</sup> 오곡코코볼/우유 <sup>②⑥</sup> 황도 <sup>⑤⑪⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 838.1/25.6/186.7/5.9	7 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 <sup>⑨⑬</sup> 김파래자반볶음 쪽참 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 누룽지 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 떠먹는요플레 <sup>②</sup> 키위 초코우유 <sup>②</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 742.3/38.3/436.8/4.9	8 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국 <sup>⑤⑬</sup> 비엔나야채볶음 <sup>①②</sup> ⑤⑥ <sup>⑩⑫</sup> 계란후라이/케찹 <sup>①</sup> ⑤⑥ <sup>⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 미니쇼콜라샌드 <sup>①②</sup> ⑤⑥ <sup>⑬</sup> 고구마범벅 <sup>①⑤</sup> 아몬드후레이크/우유 <sup>②⑥</sup> 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.3/27.2/192.2/5.7	9 [조식] 친환경쌀밥 조랭이떡국 <sup>①</sup> 콩자반 <sup>⑤⑬</sup> 청양풍담살볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 블루베리잼모닝빵 <sup>①②</sup> ⑤⑥ <sup>⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 704/36.7/73.8/6.1
10 [조식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 <sup>⑤</sup> ⑥⑨ 설로인참감자조림 <sup>②⑤⑥⑩⑫</sup> 양념김구이 배추김치 <sup>⑨</sup> 딸기우유 <sup>②</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 764.3/25/186.3/3.3	11 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기두부국 <sup>⑤</sup> 남도떡갈비 <sup>②⑥⑩</sup> ⑫ <sup>⑬</sup> 김치볶음 <sup>⑨</sup> 송각김치 <sup>⑨⑬</sup> 셀프토스트코너 (빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 아몬드후레이크/우유 <sup>②⑥</sup> 투데이키즈노트 블록 * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.1/33.3/251.8/7	12 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국 <sup>①⑤⑥</sup> ⑩ 쪽참 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup> 두부구이/양념장 <sup>①</sup> ⑤⑥ 배추김치 <sup>⑨</sup> 야채죽 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 과일샐러드 <sup>①⑤⑪⑫</sup> 쁘띠썰(복숭아) <sup>⑪⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 788.2/33/202/5	13 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 꽃고추감자조림 <sup>⑤⑥</sup> ⑩ 계란후라이/케찹 <sup>①</sup> ⑤⑥ <sup>⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 고구마범벅 <sup>①⑤</sup> 초코우유 <sup>②</sup> 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 710.4/25.2/284/4.9	14 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 콩치김치조림 <sup>⑤⑥⑦</sup> ⑩ 스팸구이 <sup>②⑥⑩</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 바질페스토치즈파이 ①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 초코썬/원우유 <sup>②</sup> ⑥ 양상추샐러드/요거트D <sup>①②⑤⑥⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.1/33.4/267.1/7.2	15 [조식] 친환경쌀밥 바지락된장찌개 <sup>⑤</sup> ⑥ 닭고기장조림 <sup>⑤⑥</sup> 양념김구이 배추김치 <sup>⑨</sup> 셀프토스트코너 (빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 오곡코코볼/우유 <sup>②</sup> ⑥ 골드파인애플 단호박범벅 * 에너지/단백질/칼슘/철분 702.9/41.2/339.8/7.1	16 [조식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 <sup>⑤⑥⑨</sup> 수제머쉬룸스테이크/소스 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 치즈케이크 <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 깨알김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 719.1/30.1/233.9/3.7
17 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국 <sup>⑥</sup> 미트볼케첩조림 <sup>②</sup> ⑤⑥⑩⑫ <sup>⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 바나나우유 <sup>②</sup> 야채계란찜 <sup>①⑤</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.4/29.6/208.3/4.4	18 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 <sup>⑨⑬</sup> 청양갯살찜 용가리치킨/머스타드 <sup>①⑤⑥⑬</sup> ⑩ 배추김치 <sup>⑨</sup> 셀프토스트코너 (빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 비요프(초코링) <sup>②</sup> 새싹연두부샐러드 <sup>⑤</sup> ⑥ 요거트(복숭아맛) ② <sup>⑪</sup> 황도 <sup>⑤⑪⑬</sup> 양상추샐러드/요거트D <sup>①②⑤⑥⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 787.2/29.5/427/7.1	19 [조식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국 <sup>⑤</sup> 청양계란말이 <sup>①②⑤</sup> 스팸구이 <sup>②⑥⑩</sup> ⑩ 각두기 <sup>⑨</sup> 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 비요프(초코링) <sup>②</sup> 새싹연두부샐러드 <sup>⑤</sup> ⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 708.9/50.7/275.7/3.8	20 [조식] 친환경쌀밥 건새우우국 <sup>⑨⑬</sup> 매콤두부조림 <sup>⑤⑥</sup> 갯잎간장불고기 <sup>⑤⑥</sup> ⑩ 배추김치 <sup>⑨</sup> 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 바나나 고구마범벅 <sup>①⑤</sup> 초코썬/원우유 <sup>②</sup> ⑥ 화인쿨(자두맛) <sup>⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.3/33.5/356.7/7.8	21 [조식] 친환경쌀밥 야육된장국 <sup>⑤⑥</sup> 갈치강자조림 <sup>⑤⑥</sup> 남도떡갈비 <sup>②⑥⑩⑫</sup> ⑬ 배추김치 <sup>⑨</sup> 셀프토스트코너(빵, 찜) <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 아몬드후레이크/우유 <sup>②⑥</sup> 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.7/40.8/332.7/5.6	22 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국 <sup>⑥</sup> 닭살떡볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 양념김구이 배추김치 <sup>⑨</sup> 딸기우유 <sup>②</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분	23
24	25	26	27	28 [조식] 친환경쌀밥 묵어채우국 <sup>①</sup> 스팸김치볶음 <sup>②⑥⑨</sup> ⑩ 계란후라이/케찹 <sup>①</sup> ⑤⑥ <sup>⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 샌드위치 <sup>①②⑤⑥⑩</sup> ⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 845.7/30.5/133.8/5.7	29 [조식] 친환경쌀밥 미역국 <sup>⑨</sup> 파인애플소불고기 <sup>⑤⑥</sup> 양념김구이 배추김치 <sup>⑨</sup> 요거타임(사과) <sup>②</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 733.9/26.7/114.7/4.8	30 [조식] 친환경쌀밥 오징어우국 <sup>⑦</sup> 건새우얼갈이된장찌짐 <sup>⑨⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 블루베리잼샌드위치 <sup>①</sup> ②⑤⑥⑬ 야채계란찜 <sup>①⑤</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 791.2/32.2/198.5/5.5
31 [조식] 친환경쌀밥 얼큰감자수제비국 <sup>①⑤⑥</sup> 콩자반 <sup>⑤⑬</sup> 제육볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 미숫가루 <sup>②④⑤⑬</sup> * 에너지/단백질/칼슘/철분 828.2/34.6/66.2/4.7						

\* 알레르기 정보

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