

# 1월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 매콤낙지볶음⑤⑥ 야채소세지전①②⑥⑩ 배추김치⑨ 누룽지 초코우유② * 에너지 : 779.8 * 단백질 : 39.5 * 칼슘 : 305.8 * 철분 : 3	3 [조식] 친환경쌀밥 중합어묵국⑥ 콩나물조림⑤ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 단호박죽 갈릭파이②⑤⑥⑬ * 에너지 : 764 * 단백질 : 22.9 * 칼슘 : 65.5 * 철분 : 2.3	4 [조식] 친환경쌀밥 한우사골곰탕/소면 사⑥⑬ 진미채땅콩조림④⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 각두기⑨ 누룽지 연두부/양념장⑤⑥ * 에너지 : 791.2 * 단백질 : 32.3 * 칼슘 : 126.7 * 철분 : 4.5	5 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 매콤두부조림⑤⑥ 배추김치⑨ 사과(친환경) 초코칩스/흰우유②⑥ 도시락김⑬ * 에너지 : 820.3 * 단백질 : 27 * 칼슘 : 484.7 * 철분 : 13.6	6 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 새알단팔죽 떠먹는요플레② * 에너지 : 737.7 * 단백질 : 32.2 * 칼슘 : 321.6 * 철분 : 7.4	7 [조식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 프렌치토스트①②⑥ 치즈퐁은스테이크②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지 : 755.3 * 단백질 : 27.6 * 칼슘 : 170.8 * 철분 : 4.9
8	9 [조식] 친환경쌀밥 감자수제비국①⑤⑥ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 무생채 소보로빵①②⑥ 유자차 * 에너지 : 770.9 * 단백질 : 25.4 * 칼슘 : 85.3 * 철분 : 2.5	10 [조식] 친환경쌀밥 바지락된장찌개⑤⑥ 김치볶음⑨ 치킨너겟/머스타드소①②⑤⑥⑫⑬ 참치야채죽⑬ 떠먹는요플레② * 에너지 : 748.4 * 단백질 : 33.3 * 칼슘 : 222.5 * 철분 : 5.2	11 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 스팸양송이볶음②⑤⑥⑨⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지 : 823.6 * 단백질 : 34.6 * 칼슘 : 313.6 * 철분 : 5.9	12 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 비벼먹는오징어젓갈⑤⑬ 배추김치⑨ 누룽지 바나나라떼② 깨찰김부각튀김 * 에너지 : 786.5 * 단백질 : 29.1 * 칼슘 : 256 * 철분 : 4.2	13 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 도토모미트볼케첩조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 양념깻잎찜 배추김치⑨ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지 : 781.1 * 단백질 : 26.9 * 칼슘 : 245.7 * 철분 : 4.1	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 김치볶음⑨ 참치야채볶음⑤ 배추김치⑨ 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지 : 748.7 * 단백질 : 30.7 * 칼슘 : 396.5 * 철분 : 13	24 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 콩나물조림⑤ 야채소세지전①②⑥⑩ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ * 에너지 : 745.2 * 단백질 : 20.7 * 칼슘 : 123 * 철분 : 6	25 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 굴 아몬드후레이크/우유②⑥ 스크램블에그①⑤ * 에너지 : 805.4 * 단백질 : 41.2 * 칼슘 : 290.3 * 철분 : 6.1	26 [조식] 친환경쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 양념강구이 배추김치⑨ 소보로빵①②⑥ * 에너지 : 729 * 단백질 : 22.3 * 칼슘 : 84.8 * 철분 : 5	27 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 열무김치 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 학교로간천도복숭아 * 에너지 : 739.8 * 단백질 : 27 * 칼슘 : 167.4 * 철분 : 6	28

\* 알레르기 정보

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