

5월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 콩치김치조림⑤⑥⑦ ⑨⑩ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ 방울토마토⑫ 요거타임(사과)② 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 797.6/35.8/171.2/	2 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 진미채조림④⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 블루베리잼샌드위치 ①②⑤⑥⑬ 레몬에이드주스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 789.4/23/94.6/3.6
3 [조식] 친환경쌀밥 북어채무국① 양념깻잎찜 검은깨두부/볶음김 치⑤ 찰떡국합떡갈비⑤⑥ ⑩⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 788.7/30.8/197.5/ 7.6	4 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 돈사태김치조림⑤⑥ ⑨⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩ ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 758.5/35.1/143.2/ 5.2	5 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 풋고추감자조림⑤⑥ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 계란빵①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 785.9/25.7/67.3/4. 7	6 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 파리고추메추리알장 조림①⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코우유② 양상추샐러드/키위D ①⑤⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 775.8/30.8/345.7/ 7	7 [조식] 친환경쌀밥 열무된장국⑤⑥ 매콤낙지볶음⑤⑥ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 고구마범벅①⑤ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 760/32.3/128.9/3. 8	8 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 무간장장아찌무침 돈육콩나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 단호박죽 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 805/29.9/140.2/5. 7	9 [조식] 친환경쌀밥 북어채무국① 양념깻잎찜 수제머쉬룸스테이크/ 소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 791.1/30.3/226.6/5. 6
10 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 양념김구이 배추김치⑨ 떠먹는요플레② 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 800/25.4/205/3.4	11 [조식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 진미채조림④⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 우리밀크런치케익① ②⑥ 오렌지주스⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 815.5/32.6/277.8/4. 9	12 [조식] 친환경쌀밥 새알만두국①⑤⑥⑩ 스팸양송이볶음②⑤ ⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 화이트초코&베리브 레인너츠④⑬ 깨찰감부각튀김 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 845.7/28.3/185.3/5	13 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 떡갈비아채볶음⑤⑥ ⑩ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유② ⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 802.6/32.7/132.6/6. 5	14 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 매콤두부조림⑤⑥ 용가리치킨/머스타 드①⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유② ⑥ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 850.3/36.4/517.4/1 6.8	15 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 파리고추메추리알장 조림①⑤⑥⑩ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 요구르트② 갈릭크로와상①②⑥ 양상추샐러드/딸기 요거트드레싱①②⑤ ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 829.2/20.4/225.4/8	16 [미운영]
17 [미운영]	18 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 스팸야채볶음②⑤⑥ ⑨⑩ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 치즈케이크①②⑤⑥ ⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 요구르트② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 840.7/27.4/185/5.1	19 [조식] 친환경쌀밥 아욱면장국⑤⑥ 돈사태김치조림⑤⑥ ⑨⑩ 건과류지리멸치볶음 ④⑤⑥ 배추김치⑨ 야채죽 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 떠먹는요플레② 꼬마부시브레드/생 크림①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 757.9/26/275.8/4.2	20 [조식] 친환경쌀밥 사골곰탕⑥ 김파래자반볶음 브로콜리수제소세지 볶음②⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유② ⑥ 방울토마토⑫ 블루베리요그릭② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 758.4/31.7/386.8/1 4.9	21 [조식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 진미채조림④⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 고구마범벅①⑤ 바나나라떼 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 825.7/26.5/238.5/3. 9	22 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 풋고추감자조림⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우 유②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 826/39/191.4/5.8	23 [조식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 양념깻잎찜 수제머쉬룸스테이크/ 소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 계란빵①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 751.4/30.1/321.6/7. 9
24 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 매콤고기완자전①⑤ ⑥⑬ 배추김치⑨ 초코우유② 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 796.8/36.8/333.4/5. 3	25 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 콩나물조림⑤ 계란후라이/케찹① ⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 초코칩스/흰우유② ⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 825.5/29.7/423.3/1 5	26 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 메추리알장조림①⑤ ⑥⑩ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 양상추샐러드/키위D ①⑤⑥ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 818/28/122/4.9	27 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 청양풍달새볶음⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유② ⑥ 배 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 811.6/39.5/297.1/5. 8	28 [조식] 친환경쌀밥 호박감자된장국⑤⑥ 매콤주꾸미볶음⑤⑥ 두부구이/양념장① ⑤⑥ 배추김치⑨ 누룽지 치즈케이크①②⑤⑥ ⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 황도양상추샐러드/ 흑임자D①⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 794.7/36.6/259.9/6	29 [조식] 친환경쌀밥 북어채무국① 고등어무조림⑤⑥⑦ ⑨⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 참외 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 825.5/35.2/309.7/5. 6	30

* 알레르기 정보

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