

6월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3 • 친환경쌀밥 • 바스크치즈케이크 01,02,05,06 • 부추물만두국 01,05,06,10,16,18 • 김치볶음 09 • 마늘햄전/케첩 01,02,05,06,10,12,15,16 • 깍두기 09 • 떠먹는요구르트(복숭아) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.9/25.5/226.2/4.7	4 • 친환경쌀밥 • 초코롤 01,02,05,06 • 육개장 01,02,05,06,13,16 • 메추리알표고조림 01 • 감자채볶음 • 갈치구이 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.2/36.9/163.1/3.9	5 • 친환경쌀밥 • 쇠고기무국 16 • 오징어볶음 05,06,17 • 파래김자반볶음 05 • 계란말이 01 • 배추김치 09 • 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 977.0/56.9/334.7/7.9	6	7	8
9		11 • 친환경쌀밥 • 초콜릿청크쿠키 01,02,05,06 • 북어채무국 01,05 • 진미채조림 05,06,13,17 • 시금치나물 • 짜장불고기 05,06,10,13,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 922.6/52.2/120.3/2.8	12 • 친환경쌀밥 • 아욱된장국 05,06 • 고사리조기조림 • 스윗소코순살치킨 05,06,15 • 더바삭한김 • 배추김치 09 • 떠먹는요구르트(딸기) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/39.2/239.0/2.1	13 • 친환경쌀밥 • 찜뽕국 05,06,08,09,13,16,17,18 • 돼지갈비찜 05,06,10 • 치즈인포테이토스틱 01,02,05,06 • 배추김치 09 • 양념깻잎지 09 • 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/39.8/510.2/5.5	14 • 작은밥 • 닭죽 15 • 꼬들간장무채장아찌 • 실파김가루무침 • 깍두기 09 • 덴마크말기우유 02 • 설탕토마토 12,13 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.2/28.9/335.1/4.3	15
16	17 • 친환경쌀밥 • 스위트롤 01,02,05,06 • 참치김치찌개 05,09,16,18 • 무조림 • 느타리맛살전 01,06 • 비엔나야채볶음 02,05,06,10,15,16 • 열무김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.0/28.1/157.8/3.3	18 • 누룽지 • 크림스프 02,05,06,13,16 • 페스츄리햄버거 01,02,05,06,10,12 • 배추김치 09 • 고구마샐러드 01,05 • 파인애플 • 피치에빠진코코주스 11,13 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/21.2/246.0/2.6	19 • 친환경쌀밥 • 쇠고기무국 16 • 콩나물조림 05 • 과일샐러드 01,05,11 • 오리훈제/머스타드 01,02,05,06 • 배추김치 09 • 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 926.3/23.6/300.2/4.5	20 • 친환경쌀밥 • 야채죽 • 오징어무국 17 • 진미채조림 05,06,13,17 • 돈육메추리알장조림 01,10 • 새우스틱/케첩 01,05,06,09,12 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 893.3/43.4/99.7/2.6	21 • 친환경쌀밥 • 건새우아욱된장국 05,06,09 • 고추참치 05,12,16 • 용가리치킨/머스타드 01,02,05,06,15 • 두부구이/양념장 01,05,06 • 배추김치 09 • 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 880.9/36.6/277.3/3.8	22
23/30	24 • 친환경쌀밥 • 샌드위치 01,02,05,06,10,15,16 • 북어채무국 01,05 • 양념깻잎찜 • 남도떡갈비 05,06,10,15,16,18 • 스펀구이 01,02,05,06,10,13,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 892.8/28.5/143.9/2.5	25 • 친환경쌀밥 • 떡국 01,16 • 갈치무조림 • 애호박전 01,06 • 더바삭한김 • 깍두기 09 • 떠먹는요구르트(딸기) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 784.2/33.1/211.5/2.5	26 • 친환경쌀밥 • 육개장 01,02,05,06,13,16 • 느타리버섯볶음 • 스크램블에그 01 • 두부담은찰도그롤 02,05,06,10,15 • 배추김치 09 • 아몬드후레이크/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 885.3/32.6/386.7/4.2	27 • 친환경쌀밥 • 부대찌개 01,02,05,06,09,10,15,16 • 매콤꼬치어묵 01,05,06 • 무생채 • 생선까스/타르타르소스 01,05,06,13 • 배추김치 09 • 비요프(초코링) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/26.0/281.5/1.6	28 • 친환경쌀밥 • 축축한블랙문파이 01,02,05,06 • 애호박고추장찌개 05,06,09,10 • 감자채볶음 • 마카로니콘치즈구이 01,02,05,06,13 • 수제소시지/케첩 01,02,05,06,10,12,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 861.3/27.6/192.1/2.6	29

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓