

4월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [조식] 친환경쌀밥 숙갓어묵국⑥ 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 화이트비엔나/케찹②⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 띠먹는요플레② 까마부시브레드/생크림①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 812/37/211.7/4.1	2 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 달콤소스햄박스테이크①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 스위트롤①②⑥ 아몬드후레이크/우유②⑥ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.4/30.3/184.8/6.7	3 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나라떼② 초코롤①②⑥ 바나나라떼② 양상추샐러드/키위D①⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.5/23.5/265.6/3.	4 [조식] 친환경쌀밥 조랭이떡국① 단호박달살조림⑤⑥ 배추김치⑨ 모닝빵/물기점①②⑥ 깨찰감부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.5/41.5/70.5/6.6
5 [조식] 친환경쌀밥 사골곰탕⑥ 꽃고추감자조림⑤⑥ 김치볶음⑨ 깍두기⑨ 초코우유② * 에너지/단백질/칼슘/철분 772.8/30.3/362.5/4	6 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 파배기어묵비엔나조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 배 황도양상추샐러드/흑임자D①⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 768.2/28.1/304.4/6.9	7 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 갈치무조림⑤⑥ 치킨너겟/머스타드소스①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 띠먹는요플레② 고구마범벅①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 784.5/37.6/281.5/5.3	8 [조식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 닭살떡볶음⑤⑥ 야채소세지전①②⑥⑩ 배추김치⑨ 아채죽 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 사과양상추샐러드/요거트애플드①②④⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 855.8/33.7/185.7/7.8	9 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 단호박범벅 방울토마토⑫ 곡물그대로21③④⑤⑥⑬ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.7/36.6/234.5/6.9	10 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 양념깻잎떡 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 초코칩스/흰우유②⑥ 양상추샐러드/딸기요거트드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.8/31.7/530.5/17	11 [조식] 친환경쌀밥 숙갓어묵국⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 칼슘숙소으물렛(치킨데리야까)/①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.2/36.8/110.5/4.9
12 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 진미채조림④⑤⑥ 자반고등어구이⑦ 크림치즈미트번/소스①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 798.3/50.7/148.1/5.4	13 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 진미채조림④⑤⑥ 팽이버섯소불고기⑤⑥ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 키위 갈릭크로와상①②⑥ 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.5/33.3/132.6/6.2	14 [조식] 친환경쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 견과류지리멸치볶음④⑤⑥ 치킨너겟/칠리소스①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우유②⑥ 옥수수콘샐러드①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 844.2/31.6/439.2/6.1	15 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 돈사태김치조림⑤⑥⑨ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 열무김치 아채죽 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 양상추샐러드/갈릭레몬드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 772.9/34.5/158.2/6.5	16 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 청양콩달걀볶음⑤⑥ 화이트비엔나아채볶음②⑤⑥⑨⑩⑬ 배추김치⑨ 갈릭파이②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 832.2/41.5/390.2/14.8	17 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물조림⑤ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 딸기 양상추샐러드/키위D①⑤⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 802/25.9/181.8/5.4	18 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.7/29.5/118.9/5.8
19 [조식] 친환경쌀밥 북어채우국① 삼은계란① 김치볶음⑨ 수제머쉬룸스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 열무김치 * 에너지/단백질/칼슘/철분 766/35.6/243.1/4.4	20 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 파리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩⑫ 매콤낙지볶음⑤⑥ 깍두기⑨, 아채죽 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오렌지 사과양상추샐러드/요거트애플드①②④⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.8/35.9/164/4.5	21 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 지리멸치고추장볶음⑤⑥ 팽이버섯소불고기⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 띠먹는요플레② * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.2/34.3/327.5/5.9	22 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.8/27/145/4.6	23 [조식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 청양콩달걀볶음⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.7/34.1/98.2/4.3	24 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 진미채조림④⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코우유② * 에너지/단백질/칼슘/철분 778/39.6/310.6/4.3	25 미운영
26 미운영	27 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 치즈케이크①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 854.7/34/338.2/5.3	28 [조식] 친환경쌀밥 감자콩나물국⑤⑨ 파인애플소불고기⑤⑥⑩ 양념김구이 배추김치⑨ 누룽지 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 737.1/26.5/127.3/6.8	29 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 고등어우조림⑤⑥⑦⑨⑩ 스팸구이②⑥⑩ 깍두기⑨ 미니글레이즈도넛⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 836/39.4/235.3/4.9	30 [조식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 콩나물조림⑤ 삼은계란① 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 띠먹는요플레② 양상추샐러드/갈릭레몬드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.3/28.8/295.5/9.6		

* 알레르기 정보

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