

# 8월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 미 운 영
2 미 운 영	3 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 비엔나데리조림①②⑤⑥⑩⑫ 진미채조림④⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 방울토마토⑫ 요거타임(사과)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.3/24.7/251.9/4.	4 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 양념깻잎찜 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 깍두기⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.7/26.9/261.8/7.	5 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 콩나물조림⑤ 스팸구이②⑥⑩ ⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/원우유②⑥ 참외 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 725.2/25.5/298.9/14.4	6 [조식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 김치볶음⑨ 스팸구이②⑥⑩ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 떠먹는요플레② 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 847.7/22.2/317.2/5.3	7 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 양념김구이 엥클오징어칩스테이크①⑤⑥⑧⑨ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 초코롤①②⑥ 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼슘/철분 808.5/26.9/168.8/3.	8 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 콩자반⑤⑬ 파인애플소불고기⑤⑥ 배추김치⑨ 초코우유② * 에너지/단백질/칼슘/철분 764/38/274.7/5.6
9 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 김파래자반볶음 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.7/38.9/130/6	10 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 돈사태김치조림⑤⑥⑩ 계란장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 치즈케이크①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.4/36.2/227.2/6.2	11 [조식] 친환경쌀밥 오징어우국 스팸야채볶음②⑤⑥⑨⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 꼬마부시브레드/꼬마초코①②⑥ 오곡코코볼/우유②⑥ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.2/24.9/296.7/4.1	12 [조식] 친환경쌀밥 건새우우국⑨⑬ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 바나나 초코칩스/원우유②⑥ 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 819.3/34.6/435.9/14.7	13 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 진미채조림④⑤⑥ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 요거타임(사과)② 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.9/29.7/203.9/4.6	14 [조식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 도토모미트볼케첩조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 바나나라떼② 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 856.8/29.9/453.2/5.6	15 미 운 영
16 미 운 영	17 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 파인애플스틱바 새우살스크램블에그①⑤⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 720.6/42.5/505.9/6.8	18 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 견과류치리멸치볶음④⑤⑥ 스팸구이②⑥⑩ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 바나나라떼② * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.1/29.5/362.2/3.4	19 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 팽이버섯소불고기⑤⑥ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 짜먹는요구르트② 초코칩스/원우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 833/38.2/479.9/16.9	20 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 망고에빠진코코 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 791.2/28.1/199.9/4.6	21 [조식] 친환경쌀밥 사골곰탕⑥ 떡갈비야채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 스크램블에그①⑤ 양상추샐러드/말기요거트드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 829.7/30.8/301.4/9.6	22 [조식] 친환경쌀밥 맑은콩나물국⑤ 갈치감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 초코우유② 도시락김⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.4/38.7/316.6/4.8
23 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 계란장조림①⑤⑥⑬ 치킨너겟/머스타드소스①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨ 비요트(초코링)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 709.1/52.8/248.1/3	24 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 김치볶음⑨ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 포도 야채계란찜①⑤ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 756.4/26.9/237.9/6.2	25 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 비버먹는오징어젓갈⑤⑬ 양념김구이 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.3/28.5/312.3/6.1	26 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 매콤두부조림⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 미니파운드케익①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/원우유②⑥ 황도⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.9/30.1/347.1/10.5	27 [조식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 파리고추메추리알장조림①⑤⑥⑩ 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.7/32.2/253.1/9	28 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 진미채조림④⑤⑥ 수제머쉬룸스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 떠먹는요플레② 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.4/39.2/407.2/4	29 미 운 영
30 미 운 영	31 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 양념깻잎찜 치킨너겟/머스타드소스①②⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 수박 마시는말기요거트② * 에너지/단백질/칼슘/철분 813.5/35.3/452.4/5					

\* 알레르기 정보

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