

10월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1
2	3	4 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국(1) 매콤낙지볶음 (5)(6) 치킨너겟/머스타드 소스 (1)(2)(5)(6)(13)(15) 배추김치(9) 미니글레이즈도넛(5)(6)(13) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 초코케스/흰우유 (2)(6) 배 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 778.3/44.5/412.9/14.2	5 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 카바노치소시지/머 스타드 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 배추김치(9) 누룽지 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 비요프(초코링)(2) 사과(친환경) 스크램블에그 (1)(5) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 793.6/52.5/270.6/4.4	6 [조식] 친환경쌀밥 육개장(1)(16) 김파래자반볶음 새송이버섯전 (1)(6) 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 바나나 떠먹는요플레(2) 초코케스/흰우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 744.8/32.6/555.1/16.1	7 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 콩튀각지리멸치볶 음(5)(6) 용가리치킨/머스타 드(1)(5)(6) 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 아몬드후레이크/우 유(2)(6) 요거타임(사과)(2) 멜론 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 851.8/36.7/408.8/10.1	8
9	10 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국(5)(9) 계란후라이/케첩 (1)(5)(6)(12) 스팸구이 (2)(6)(10) 알우김치 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 미니쇼콜라샌드 (1)(2)(5)(6)(13) 골드파인애플 초코케스/흰우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 794.4/30.6/443.7/14.1	11 [조식] 친환경쌀밥 견세우우국 (9)(13) 돈사태김치조림 (5)(6)(9)(10) 마늘행전/케첩 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 아몬드후레이크/ 우유(2)(6) 키위 갈릭크로와상 (1)(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 786.8/40.5/342.1	12 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국(1) 콩자반(5)(13) 깻잎간장불고기 (5)(6)(10) 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 글 오곡코코볼/우유 (2)(6) 스위트롤 (1)(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 816.5/38.9/245.9/6.8	13 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국(1) 남도떡갈비 (2)(6)(10)(12)(13) 강자채피망볶음 (2)(5)(6)(10) 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 사과(친환경) 초코케스/흰우유 (2)(6) 알기우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 816.4/31.4/304/7.3	14 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국 (1)(5)(6)(10) 양념김구이 수제머수름스테이 크/소스 (5)(6)(10)(12) 배추김치(9) 새알단팔죽 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 아몬드후레이크/ 우유(2)(6) 배 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 861.2/35/282.9/7.7	15 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국(6) 용가리치킨/머스타 드(1)(5)(6) 배추김치(9) 샌드위치 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 깨찰감부각튀김 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 804.3/28.1/102.4/7.2
16	17 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국(1) 고등어우조림 (5)(6)(7)(9)(10) 김파래자반볶음 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 글 오곡코코볼/우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 843.6/36.9/260.3	18 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 견세우열갈이된장 지짐(9)(13) 치킨너겟/칠리소스 (1)(2)(5)(6)(12) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우 유(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 743.1/30.7/261.7/5.5	19 [조식] 친환경쌀밥 바지락된장찌개 (5)(6) 콩자반(5)(13) 수제머수름스테이 크/소스 (5)(6)(10)(12) 프렌치도스트 (1)(2)(6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 853.6/42.4/288.2/8.2	20 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국(5)(6) 양념깻잎찜 폭잡(5)(6)(10)(12) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 842.1/27.5/122.3/3.7	21 [조식] 친환경쌀밥 동태찌개(5) 계란장조림 (1)(5)(6)(13) 강자채피망볶음 (2)(5)(6)(10) 배추김치(9) 비요프(초코링)(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 778.1/55.7/265.5/2.7	22 [조식] 친환경쌀밥 미역국(9) 김치볶음(9) 스팸구이(2)(6)(10) 열무김치 샌드위치 (1)(2)(5)(6)(10)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 853.6/24.2/129.8/4.6
23	24 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국(1) 매콤낙지볶음 (5)(6) 치킨너겟/머스타드 소스 (1)(2)(5)(6)(12)(13) 배추김치(9) 미니글레이즈도넛(5)(6)(13) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 초코케스/흰우유 (2)(6) 배 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 798/44.7/421/13	25 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 비엔나데리조림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 양념김구이 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 오곡코코볼/우유 (2)(6) 골드파인애플 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 707.9/24.8/327.1/4.6	26 [조식] 친환경쌀밥 육개장(1) 김파래자반볶음 새송이버섯전 (1)(6) 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 바나나 떠먹는요플레(2) 초코케스/흰우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 810.4/30.7/457.5/16.1	27 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국(1) 지리멸치고추장볶 음(5)(6) 용가리치킨/머스타 드(1)(5)(6) 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 미니미바나나빵 (1)(6)(13) 아몬드후레이크/우 유(2)(6) 멜론 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 847.7/34.2/300/8.4	28 [조식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 (5)(6)(9) 팽이버섯소불고기 (5)(6) 계란후라이/케첩 (1)(5)(6)(12) 배추김치(9) 단호박죽 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 글 달기우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 817.6/39.1/259.2/8.2	29
30	31 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 갈치우조림(5)(6) 깻잎전&고기완자 전(1)(5)(6)(10) 배추김치(9) 설탕토스트코너 (빵, 잼)(1)(2)(5)(6)(13) 초코케스/흰우유 (2)(6) 독독한세리얼바 (2)(5)(6)(13) 멜론 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 847.9/42.3/382.8/14.4					

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)