

# 12월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기두부국 (5)(16) 콩나물조림(5) 매콤낙지볶음 (5)(6) 배추김치(9) 사과(친환경) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 793.3/35.4/116.2 /3.8	2 [조식] 친환경쌀밥 열무된장국(5)(6) 남도떡갈비 (2)(6)(10)(12)(13) 양념깻잎찜 깍두기(9) 초코ček스/흰우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 742.3/27.8/433.2 /11.9	3
4	5 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기두부국(16) 김치볶음(9) 두부구이/양념장 (1)(5)(6) 배추김치(9) 샌드위치 (1)(2)(5)(6)(10)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 768.1/30.7/242.9 /6.5	6 [조식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국(5) 돈육장조림 (5)(6)(10) 계란후라이/케찹 (1)(5)(6)(12) 깍두기(9) 오곡코코볼/우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 774.9/40.9/264.6 /4.7	7 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국 (1)(5)(6)(10) 콩치김치조림 (5)(6)(7)(9)(10) 스팸구이 (2)(6)(10) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 825.2/36.6/202.2 /5.5	8 [조식] 친환경쌀밥 육개장(1)(16) 진미채조림 (4)(5)(6) 배추김치(9) 굴 말기우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 715.3/24.6/157.5 /2.9	9 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국(5)(9) 오리간장불고기 (1)(5)(6)(13) 깍두기(9) 요거트(복숭아 맛)(2)(11) 갈릭크로와상 (1)(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 702/24.3/173/3	10
11	12 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 매추리알장조림 (1)(5)(6)(10) 용가리치킨/머스 타드 (1)(5)(6)(16) 배추김치(9) 초코찰보리빵/생 크림(1)(2)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 843.4/29.3/128.6 /5.9	13 [조식] 친환경쌀밥 동태찌개(5) 진미채조림 (4)(5)(6) 계란후라이/케찹 (1)(5)(6)(12) 배추김치(9) 오곡코코볼/우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 786.8/42.3/329.1/ 4.4	14 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국(1) 파리고추지리멸치 볶음(13) 스팸구이 (2)(6)(10) 깍두기(9) 아몬드후레이크/ 우유(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 854.2/28.7/205.5 /4.7	15 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기두부국 건새우열갈이된장 지짐(9)(13) 떡갈비(5)(6)(10) 프렌치토스트 (1)(2)(6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 811.1/29.8/201.5 /6	16	17
18	19 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 양념김구이 스팸구이 (2)(6)(10) 배추김치(9) 초코롤(1)(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 721.3/21.3/93.3/ 2.5	20 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기두부국 매추리알장조림 (1)(5)(6)(10) 마늘햄전/케찹 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 758.6/35.9/280.4 /4.4	21 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 불어묵볶음(5)(6) 칼집비엔나/케찹 (2)(5)(6)(10)(12) 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 813.6/30.5/320.5 /5	22 [조식] 친환경쌀밥 버섯들깨국 콩자반(5)(13) 매콤낙지볶음 (5)(6) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 733.9/39.2/252.5 /5.6	23 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국 (1)(5)(6)(10) 김파래자반볶음 연양식바삭불고기 (1)(6)(10)(12) 배추김치(9) 스위트롤(1)(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 730.8/29.9/115.4 /5.2	24
25	26 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 돈육매추리알장조림 (1)(5)(6)(10) 콩나물조림(5) 배추김치(9) 블루베리샌드위 치(1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 851.6/41.2/92.6/ 4.6	27 [조식] 친환경쌀밥 육개장(1) 비엔나야채볶음 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 양념깻잎찜 배추김치(9) 아몬드후레이크/우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 735.2/25.4/312.7 /5.2	28 [조식] 친환경쌀밥 미역국(9) 미트볼계첩조림 (2)(5)(6)(10)(12)(13) 계란후라이 (1)(5)(6)(12) 배추김치(9) )미니파운드케익 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 834.9/24.5/88.6/ 3.5	29	30	31

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