

10월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우육 콩치김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 글 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 752/34.9/268.6/7.3	2 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 매콤두부조림⑤⑥ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 미니파운드케익①②⑤⑥⑬ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 황도⑤⑩⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 842.8/33.8/388.3/11.4	3 [조식] 친환경쌀밥 아육된장국⑤⑥ 꼭참⑤⑥⑩⑫ 계란후라이/계찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 치즈케이크①②⑤⑥⑬ 18곡미숫가루②④⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 830.8/35.3/112.3/5.1
4 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 스팸아채볶음②⑤⑥⑨⑩ 치킨너겟/칠리소스①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 계란빵①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.9/34.4/136.8/4.6	5 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 풋고추감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 스위트플①②⑥ 스크랩베그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.6/27.6/188.1/6.4	6 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 돈육장조림⑤⑥⑩ 각두기⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 우리밀크런치케익①②⑥ 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 754.8/36.8/187.1/5.9	7 [조식] 친환경쌀밥 조랭이떡국① 진미채조림④⑤⑥ 수제머쉬룸스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 투데이키즈넷 * 에너지/단백질/칼슘/철분 844.3/39.2/291.5/4.9	8 [조식] 친환경쌀밥 북어채우육① 계란장조림①⑤⑥⑬ 양념김구이 배추김치⑨ 블루베리잼샌드위치①②⑤⑥⑬ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.6/25.6/425.5/14.3	9 [조식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 김파래자반볶음 스팸구이②⑥⑩ 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼슘/철분 714.9/25.1/108.6/4.8	10 미운영
11 미운영	12 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 김치볶음⑨ 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 열무김치 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 꼬마부시브레드/생크림①②⑥ 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.9/30.2/369/16	13 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 매추리알장조림①⑤⑥⑩ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 갈릭크로와상①②⑥ 양상추샐러드/갈릭레몬드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.3/25.7/213.7/5.4	14 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 콩나물조림⑤ 사과소스미트볼①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 바나나 바나나라떼② * 에너지/단백질/칼슘/철분 816/27.1/267.5/4.1	15 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 장양콩달걀볶음⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.3/39/292.2/6.2	16 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 파리고추치리멸치볶음⑬ 계란후라이/계찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 방울토마토⑫ 블루베리요그릭② * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.7/34.5/677.3/14.9	17 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 콩치김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 양념김구이 배추김치⑨ 비요프(초코링)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 812.4/55.1/249.4/3.8
18 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 재육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 요거타임(사과)② 아채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.1/34.4/136.4/4.8	19 [조식] 친환경쌀밥 북어채우육① 고등어우조림⑤⑥⑦⑨⑩ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 아몬드후레이크/우유②⑥ 마시는요거트(딸기)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 835.7/42.8/439.4/7.7	20 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우육 매추리알장조림①⑤⑥⑩ 치킨너겟/칠리소스①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 우리쌀콩너초①②⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 742/32.1/288.7/9.1	21 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 진미채조림④⑤⑥ 계란후라이/계찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우유②⑥ 스트로베리라떼②⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 772.8/32.6/345.4/5.2	22 [조식] 친환경쌀밥 간새우무국⑨⑬ 콩자반⑤⑬ 팽이버섯소불고기⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 단홍박죽 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 730.1/31.5/298.8/6.2	23 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 단감 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 819.3/28/434.8/8.1	24 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 배추김치⑨ 양념깻잎 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 812.2/31/161.7/6.9
25 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 계란장조림①⑤⑥⑬ 콩치김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 배추김치⑨ 초코우유② * 에너지/단백질/칼슘/철분 841.8/38/311/3.9	26 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 계란후라이/계찹①⑤⑥⑫ 스팸구이②⑥⑩ 열무김치 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 미니쇼콜라샌드①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.2/29.7/445.6/13.9	27 [조식] 친환경쌀밥 북어채우육① 비버덕은오징어젓갈⑤⑥⑫ 수제머쉬룸스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.8/35.9/323.6/5.5	28 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 콩자반⑤⑬ 재육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 사과(친환경) 스위트플①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.3/30/185.2/5.6	29 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 감자채피양볶음②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 미니파운드케익①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 바나나라떼② * 에너지/단백질/칼슘/철분 798.9/31.2/339.1/7	30 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 돈사대김치조림⑤⑥⑨⑩ 마늘해전/계찹①②⑤⑥⑩⑫ 열무김치 새알단팔죽 선프토스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분	31 [조식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 스팸양송이볶음②⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 비요프(초코링)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.9/57.2/261.3/2.2

* 알레르기 정보

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