

6월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 비엔나데리조림①② ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 참치야채죽⑬ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 스위트롤①②⑥ 키위 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.6/29.6/171.6/5.9	2 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 곤사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 열무김치, 야채죽 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 촉촉마들렌①②⑥ 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 757.4/34.1/197.3/6.3	3 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 마늘햄전/케찹①②⑤⑥⑩⑫ 치킨너겟/머스타드스①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 804.3/38/328.6/5.6	4 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 스팸구이②⑥⑩ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 깨찰김부각튀김 양상추샐러드/요거트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 812.6/22/106.2/5	5 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 양념김구이 계란후라이①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 단호박범벅 * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.2/30.9/475.5/15	6 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 고등어무조림⑤⑥⑦⑨⑩ 고사리나물볶음 깍두기⑨ 블루베리썸샌드위치①②⑤⑥⑬ 자두수스⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.4/29.9/93.2/5.1
7 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 오복채무침 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 배추김치⑨ 호두과자①⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 806/45.5/68.7/4	8 [조식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 떡갈비데리조림⑤⑥⑩⑫ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 초코칩파운드무스①②⑥⑬ 화인쿨(자두맛)⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 805.5/24.9/149.9/4.4	9 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 돈육장조림⑤⑥⑩ 진미채땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 떠먹는요플레② * 에너지/단백질/칼슘/철분 820.5/45/381.9/4.3	10 [조식] 친환경쌀밥 사골무국⑥ 비버먹는오징어젓갈⑤⑬ 네이버구이①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 파인애플스틱바 사과양상추샐러드/요거트애플드①②④⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 822.5/26.5/145.1/4.6	11 [조식] 친환경쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 핑크하트도넛①②⑤⑥⑬ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 요거트(복숭아맛)②⑪ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 842.4/35.9/210.7/5.1	12 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 파인애플소불고기⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 키위 양상추샐러드/딸기요거트드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 864.2/28.4/183.7/4.9	13 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 짜장불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.1/32.9/117.7/6.5
14 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 계란장조림①⑤⑥⑬ 화이트비엔나야채볶음②⑤⑥⑨⑩⑬ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기썸①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.1/26.2/196.2/6	15 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 공치레김치조림⑤⑥⑦⑩⑫ 스팸구이②⑥⑩ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 참외 양상추샐러드/딸기요거트드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.9/32.1/242.4/8.2	16 [조식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 진미채조림④⑤⑥ 수제머슈룸스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 꼬마부시브레드/꼬마초코①②⑥ 오렌지주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 790.8/33.8/378.8/3.6	17 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우유②⑥ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 815.7/35.3/344.2/8.5	18 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦⑨⑩ 구어먹는비어썸켄/케찹①②⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 스위트롤①②⑥ 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 764/27/144.1/6.4	19 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 매콤두부조림⑤⑥ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑬ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 스위트롤①②⑥ 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.8/37.7/540.3/16.8	20 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 마늘햄전/케찹①②⑤⑥⑩⑫ 단양마늘떡갈비⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 미니파운드케익①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.3/39/275.5/4.1
21 [조식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 팽이버섯소불고기⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 초코우유② * 에너지/단백질/칼슘/철분 784.3/33.5/273.2/5.1	22 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 양념깻잎찜 치킨너겟/머스타드스①②⑤⑥⑬ 모닝빵/딸기썸①②⑥ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 823.6/33/370/7.6	23 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 사각어묵볶음⑤⑥ 스팸양송이버섯②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오레오오즈/우유②⑥ 사과(친환경) 알로에주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.2/22/306.5/4.1	24 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 파인애플스틱바 * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.2/30.7/328.6/7.5	25 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 떠먹는요플레② 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.9/28.3/276.1/6.8	26 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 잉글오징어찜스테이크①⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 단호박범벅 * 에너지/단백질/칼슘/철분 793.3/42.8/256.7/9.9	27
28	29 [조식] 친환경쌀밥 동태찌개⑤ 설로인참감자조림②⑤⑥⑩⑫ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 809.4/36.3/259/5.2	30 [조식] 친환경쌀밥 복어채무국① 공치레김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 꼬마부시브레드/꼬마초코①②⑥ 아몬드후레이크/우유②⑥ 키위, 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.6/36.5/379.5/6.3				

* 알레르기 정보

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