

3월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
1	2 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 남도떡갈비②⑥⑩⑫ ⑬ 파리고추매추리알장 조①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 야채죽 떠먹는요플레② 촉촉마들렌①②⑥ * 에너지 : 871.9 * 단백질 : 39 * 칼슘 : 207 * 철분 : 3.1	3 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 소보루황거치킨/칠리 ①⑤⑥⑫⑬ 계란후라이/케첩①⑤ ⑥⑫ 깍두기⑨ 글 꼬마부시브레드/생크 ①②⑥ 양상추샐러드/요거트D ①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 809.9 * 단백질 : 35.2 * 칼슘 : 118.9 * 철분 : 3.9	4 [조식] 친환경쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 돈사태김치조림⑤⑥⑨ ⑩ 계란장조림①⑤⑥⑬ 프렌치토스트①②⑥ 열무김치 배 양상추샐러드/키위D① ⑤⑥ * 에너지 : 805.6 * 단백질 : 36.7 * 칼슘 : 219.3 * 철분 : 9.3	5 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 숙주나물⑤ 파인애플소고기⑤⑥ 배추김치⑨ 단호박죽 샐푸드스트코너(빵, 짬) ①②⑤⑥⑬ 떠먹는요플레② * 에너지 : 799.2 * 단백질 : 34.5 * 칼슘 : 213.4 * 철분 : 6.6	6 [조식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 단양마늘떡갈비⑤⑥⑩⑫ ⑬ 배추김치⑨ 미니클레이즈도넛⑤ ⑥⑬ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ * 에너지 : 796 * 단백질 : 33.9 * 칼슘 : 489.1 * 철분 : 4.8	7 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 용가리치킨/머스타드①⑤ ⑥ 배추김치⑨ 무생채 누룽지 샐푸드스트코너(빵, 짬)① ②⑤⑥⑬ * 에너지 : 780.7 * 단백질 : 23.3 * 칼슘 : 99.8 * 철분 : 6.3	
8	9 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥ ⑩ 돈육간장불고기⑤⑥ ⑩ 김파래자반볶음 깍두기⑨ 요거타임(사과)② 똑똑한씨리얼바②⑤ ⑥⑬ * 에너지 : 773.5 * 단백질 : 33.3 * 칼슘 : 132.1 * 철분 : 5.4	10 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 메추리알장조림①⑤ ⑥⑩ 진미채조림④⑤⑥ 배추김치⑨ 사과(친환경) 스위트롤①②⑥ 황도양상추샐러드/흑 ①⑤⑥⑩⑬ * 에너지 : 789.3 * 단백질 : 29.7 * 칼슘 : 107.6 * 철분 : 5.6	11 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 구어먹는비어싱켄/케 ①②⑥⑩⑫⑬ 양념김구이 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ 키위 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지 : 800.1 * 단백질 : 31.9 * 칼슘 : 271.8 * 철분 : 5.9	12 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 배추김치⑨ 샐푸드스트코너(빵, 짬) ①②⑤⑥⑬ 바나나 새싹연두부샐러드⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깨찰김부각튀김 * 에너지 : 755.1 * 단백질 : 27.7 * 칼슘 : 149.5 * 철분 : 6.7	13 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 참치야채볶음⑤ 화이트비엔나/케첩② ⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ 야채죽 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 알로에쥬스 * 에너지 : 787.9 * 단백질 : 32.2 * 칼슘 : 256.6 * 철분 : 5.9	14 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 지리멸치고추장볶음⑤⑥ 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ 사과(친환경) * 에너지 : 732.1 * 단백질 : 30.9 * 칼슘 : 219 * 철분 : 4.6	
15	16 [조식] 친환경쌀밥 배추물개국 스팸양송이볶음②⑤ ⑥⑨⑩ 계란후라이/케첩①⑤ ⑥⑫ 배추김치⑨ 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 초코우유② 양상추샐러드/딸기요 ①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 807.8 * 단백질 : 30.1 * 칼슘 : 445.3 * 철분 : 9	17 [조식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 고추참치야채볶음⑤⑥ 양념김구이 깍두기⑨ 야채죽 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 819.5 * 단백질 : 26.2 * 칼슘 : 89.9 * 철분 : 4.9	18 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 진미채조림④⑤⑥ 떡갈비아채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 846.6 * 단백질 : 29.4 * 칼슘 : 301.5 * 철분 : 6.1	19 [조식] 친환경쌀밥 김자물개국 돈육매추리알장조림① ⑤⑥⑩ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 단호박죽 샐푸드스트코너(빵, 짬) ①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 양상추샐러드/키위D① ⑤⑥ * 에너지 : 793.3 * 단백질 : 33.5 * 칼슘 : 166.4 * 철분 : 6.6	20 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 콩튀각지리멸치볶음⑤ ⑥ 깍두기⑨ 바나나 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 초코헥스/흰우유②⑥ 부추계란말이①⑤ 사과양상추샐러드/요 거트애플드①②④⑤⑥ ⑩ * 에너지 : 804.9 * 단백질 : 30.5 * 칼슘 : 406.3 * 철분 : 12.7	21 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 양념갯잎지 갈릭브래드①②⑤⑥⑬ 빅샌사과쥬스 * 에너지 : 806.2 * 단백질 : 22.3 * 칼슘 : 116.9 * 철분 : 4.3	
22	23 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 고등어우조림⑤⑥⑦ ⑨⑩ 계란후라이/케첩①⑤ ⑥⑫ 배추김치⑨ 똑똑한씨리얼바②⑤ ⑥⑬ * 에너지 : 756 * 단백질 : 34.6 * 칼슘 : 113.8 * 철분 : 5.7	24 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤ 스팸김치볶음②⑥⑨⑩ 열무김치 누룽지 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 단호박범벅 오렌지주스⑬ * 에너지 : 811 * 단백질 : 20.8 * 칼슘 : 312.7 * 철분 : 5	25 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ 청양풍담살볶음⑤⑥ 계란후라이/케첩①⑤ ⑥⑫ 배추김치⑨ 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 방울토마토⑫ 양상추샐러드/딸기요 거트드레싱①②⑤⑥⑬ * 에너지 : 800.6 * 단백질 : 40.2 * 칼슘 : 306.4 * 철분 : 7.2	26 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 삼은계란① 재육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 배추김치⑨ 참치야채죽⑬ 샐푸드스트코너(빵, 짬) ①②⑤⑥⑬ 망고양상추샐러드/망고 드레싱①⑤⑬ * 에너지 : 818.1 * 단백질 : 37.8 * 칼슘 : 118.9 * 철분 : 6.1	27 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 마늘편지/케첩①②⑤ ⑥⑩⑫ 용가리치킨/머스타드 ①⑤⑥ 열무김치 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 바나나 떠먹는요플레② 아몬드후레이크/우유 ②⑥ * 에너지 : 819.3 * 단백질 : 31.2 * 칼슘 : 226.2 * 철분 : 7	28	
29	30 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 단양마늘떡갈비⑤⑥ ⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 누룽지 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 고구마범벅①⑤ 깨찰김부각튀김 * 에너지 : 813.8 * 단백질 : 29 * 칼슘 : 288.5 * 철분 : 5.2	31 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 매추리알장조림①⑤⑥ ⑩ 바삭치킨너겟/머스타 드①⑬ 열무김치 야채죽 샐푸드스트코너(빵, 짬)①②⑤⑥⑬ 페스츰리모닝빵①②⑤ ⑥⑬ 방울토마토⑫ 청포도주스⑬ * 에너지 : 778.1 * 단백질 : 29.3 * 칼슘 : 253.8 * 철분 : 5.2					

* 알레르기 정보

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