

9월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 갈치우조림(5)(6) 스팸구이 (2)(6)(10) 배추김치(9) 아채죽 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 골드파인애플 초코우유(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 745.7/35.8/319.9/4.1	2 [조식] 친환경쌀밥 사골곰탕(6) 간새우알이된장 지짐(9)(13) 프렌치토스트 (1)(2)(6) 칼집비엔나/케첩 (2)(5)(6)(10)(12) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 초코칩스/흰우유 (2)(6) 단호박떡 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 790.6/32.3/507.9/15.9	3 [조식] 친환경쌀밥 청국장찌개 (5)(6)(9)(13) 양념깻잎 계란후라이/케첩 (1)(5)(6)(12) 배추김치(9) 소보로빵(1)(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 741.5/29.1/197.5/5.1
4	5 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 연양식바삭불고기 (1)(6)(10)(12) 배추김치(9) 계란빵 (1)(2)(5)(6)(13) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 오곡코코볼/우유 (2)(6) 방울토마토(12) 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 811.7/35.7/329.5/7.6	6 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개 (1)(5)(6)(10)(13) 청양소세지야채볶음 (2)(5)(6)(9)(10)(13) 계란후라이/케첩 (1)(5)(6)(12) 배추김치(9) 미니파운드케익 (1)(2)(5)(6)(13) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 바나나 아몬드후레이크/우유(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 836.9/29/285.3/6.5	7 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 김치볶음(9) 갯잎전&고기완자전(1)(5)(6)(10) 열무김치 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 초코칩스/흰우유 (2)(6) 독독한씨리얼바 (2)(5)(6)(13) 멜론 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 814.4/27.7/273.3/9.3	8 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 (9)(13) 매콤두부조림(5)(6) 스팸야채볶음 (2)(5)(6)(9)(10) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 블루베리썸모닝빵 (1)(2)(5)(6)(13) 사과(친환경) 아몬드후레이크/우유(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 837.9/32.4/306.1/7.1	9 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국(5)(9) 계란장조림 (1)(5)(6)(13) 용가리치킨/머스타드(1)(5)(6) 배추김치(9) 샌드위치 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 오곡코코볼/우유 (2)(6) 황도(5)(11)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 843.5/31.5/260.5/7.2	10 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국 (1)(5)(6)(10) 콩나물조림(5) 새송이버섯전(1)(6) 배추김치(9) 불고기미니베이컨 (1)(2)(5)(6)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 717.1/23.7/72/3.2
11	12 [조식] 친환경쌀밥 북어채우국(1) 매콤낙지볶음 (5)(6) 치킨너겟/칠리소스 (1)(2)(5)(6)(12) 배추김치(9) 미니글레이즈도넛(5)(6)(13) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 초코칩스/흰우유 (2)(6) 배 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 845.6/43.1/325.1/13.6	13 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 감자채피망볶음 (2)(5)(6)(10) 카바노치소시지/머스타드 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 배추김치(9) 누룽지 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 비요프(초코링)(2) 사과(친환경) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 816.5/46.6/265.6/3.6	14	15	16	17
18	19 [조식] 친환경쌀밥 근대원장국(5)(6) 양념깻잎 죽찜(5)(6)(10)(12) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 골드파인애플 아몬드후레이크/우유(2)(6) 미숫가루 (2)(4)(5)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 838/31.1/252.7/6.7	20 [조식] 친환경쌀밥 육개장(1)(16) 새송이버섯전(1)(6) 양념김구이 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 사과(친환경) 떡먹는요플레(2) 초코칩스/흰우유 (2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 831.8/29.7/525.3/15.2	21 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 (5)(9)(10) 콩튀각자리멸치볶음(5)(6) 스팸구이(2)(6)(10) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 아몬드후레이크/우유(2)(6) 바나나라떼(2) 배 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 854.6/33/458.1/5.6	22 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국 (1)(5)(6)(10) 오징어볶음(5)(17) 치킨너겟/머스타드(1)(2)(5)(6)(12)(13) 배추김치(9) 모닝빵/딸기썸 (1)(2)(6) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 오곡코코볼/우유 (2)(6) 멜론 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 777.1/46.8/206.9/5.8	23 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국(5)(9) 계란장조림 (1)(5)(6)(13) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 초코칩스/흰우유 (2)(6) 초코우유(2) 방울토마토(12) 고추참치(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 799.6/40.9/614.8/12.8	24 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국(1) 프렌치토스트 (1)(2)(6) 칼집비엔나/케첩 (2)(5)(6)(10)(12) 총각김치(9)(13) 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 774.6/27.3/73.4/5.6
25	26 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국(5) 설로인참감자조림 (2)(5)(6)(10)(12) 용가리치킨/머스타드(1)(5)(6) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 스위트롤(1)(2)(6) 아몬드후레이크/우유(2)(6) 황도(5)(11)(13) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 832.2/31.8/152.5/7.8	27 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 비엔나데리조림 (1)(2)(5)(6)(10)(12) 계란후라이/케첩 (1)(5)(6)(12) 총각김치(9)(13) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 후르츠각테일(11)(13) 초코칩스/흰우유(2)(6) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 808.6/26.9/432.7/14.1	28 [조식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개 (5)(6)(9) 콩자반(5)(13) 수제머쉬룸스테이크/소스 (5)(6)(10)(12) 배추김치(9) 샌드위치 (1)(2)(5)(6)(10)(13) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 골드파인애플 아몬드후레이크/우유(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 806.8/35.1/361.6/6.1	29 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기두부국(5) 매콤낙지볶음(5)(6) 배추김치(9) 셀프토스트코너 (빵, 썸)(1)(2)(5)(6)(13) 오곡코코볼/우유(2)(6) 요거타임(사과)(2) 멜론 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 824.5/41.2/404.8/7.2	30 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 (9)(13) 감자채피망볶음 (2)(5)(6)(10) 스팸구이(2)(6)(10) 배추김치(9) 바나나 비요프(초코링)(2) 초코칩스/흰우유(2)(6) * 에너지/단백질/ 칼슘/철분 836.8/52.2/510.2/12.8	

* 알레르기 정보

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