

2월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 돈사태김치조림⑤⑥ ⑨⑩ 열무김치 우리쌀콩도너츠①② ⑤⑥ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 734.9/33.1/167.4/4 .6	2 [조식] 친환경쌀밥 얼큰콩나물국⑤ 진미채조림④⑤⑥ 팽이버섯소불고기⑤ ⑥ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①② ⑥ 굴 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 807.5/35.4/76.5/7. 4	3 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 떡갈비버섯조림⑤⑥ ⑩⑬ 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ 요거트(복숭아맛)② ⑪ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 768.9/37/299/6.5	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 비엔나데리조림①② ⑤⑥⑩⑫ 자반고등어구이⑦ 배추김치⑨ 바질페스토치즈파이 ①②⑤⑥⑬ 바나나라떼② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 749.8/43.7/271.7/5	16 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 양념김구이 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 배 고추참치⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 765.3/34.2/246.4/4 .5	17 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 닭살떡볶음⑤⑥ 깻잎전&고기완자전① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 새알단팔죽 블루베리썬샌드위치 ①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 786.1/46.8/155.7/8. 5	18 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 콩나물조림⑤ 용가리치킨/머스타드 ①⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나 초코책스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 823.7/35.5/389/14.8	19 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 양념깻잎 스팸양송이볶음②⑤ ⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 단호박죽 치즈케이크①②⑤⑥ ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 796.6/24.4/162.5/3 .3	20
21	22	23 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 김파래자반볶음 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 미니파운드케익①② ⑤⑥⑬ 레드오렌지주스 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 842.1/28.6/138.2/2 .9	24 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 돈사태김치조림⑤⑥ ⑨⑩ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ 오렌지 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 815.7/42.1/322.8/6. 5	25 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 돈육콩나물볶음⑤⑥ ⑩ 계란후라이/케찹①⑤ ⑥⑫ 배추김치⑨ 골드파인애플 초코우유② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 755.2/39.9/342.5/6. 2	26 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 감자채피망볶음②⑤ ⑥⑩ 프렌치토스트①②⑥ 연양식바싹불고기/ 숯불바베큐소①⑥⑩ ⑫ 배추김치⑨ 요구르트② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 832.6/32.4/165.7/5 .4	27
28	29					

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