

# 4월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 • 친환경쌀밥 • 달콤햄치즈샌드위치 01,02,05,06 • 시금치된장국 05,06 • 진미채조림 05,06,13,17 • 닭갈비 05,06,15 • 파래김자반볶음 05 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.1/38.3/99.5/5.4	2 • 친환경흑미밥 • 땅콩소보로빵 01,02,05,06 • 얼큰만두전골찌개 01,05,06,10,15,16,18 • 매콤사각어묵볶음 01,05,06 • 데리야끼수비드연어스 테크 01,02,05 • 배추김치 09 • 그릭콩포트(블루베리) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.0/35.5/325.5/5.2	3 • 친환경흑미밥 • 축축한블랙툰파이 01,02,05,06 • 우렁된장찌개 05 • 고추참치 05,12,16 • 깻잎전&마늘햄전 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 • 오곡코코볼/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.4/30.6/274.7/6.0	4	5
6	7 • 친환경수수밥 • 치즈케이크 01,02,05,06 • 돼지고기짜글이찌개 05,09,10 • 건새우얼갈이된장지짐 09 • 에그랑뎡 01,02,05,06,10,12,15,16,18 • 배추김치 09 • 아침에포도주스 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 863.6/29.9/371.1/3.8	8 • 친환경기장밥 • 진한우리밀치즈블링브 라우니 01,02,05,06 • 꽃게탕 08 • 제육볶음 05,06,10 • 고구마맛탕 05,06,13 • 배추김치 09 • 아몬드후레이크/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 801.9/48.6/249.3/4.2	9 • 친환경잡곡밥 05 • 모닝빵샌드위치 01,02,05,06,10,15,16 • 시래기된장국 05,06 • 양념깻잎찜 • 스펀기이 01,02,05,06,10,13,15,16 • 배추김치 09 • 빙그레투게더맛우유 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.1/24.1/441.4/3.6	10 • 친환경서리태밥 05 • 부대찌개 01,02,05,06,09,10,15,16 • 갈치무조림 • 계란장조림 01 • 배추김치 09 • 오곡첵스초코/우유 02,05 • 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 841.3/42.1/360.6/3.1	11 • 친환경흑미밥 • 복어채무국 01,05 • 콩나물조림 05 • 더바삭한김 • 치즈콕죽연양식반달볼 고기 01,02,05,06,10,15,16,18 • 배추김치 09 • 비요프(초코링) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.2/25.5/259.5/1.7	12
13	14 • 친환경흑미밥 • 닭곰탕 01,05,15 • 돈사태김치조림 09,10 • 부추겉절이 • 네모동태전 01,05,06 • 깍두기 09 • 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 1066.1/58.1/365.8/9.8	15 • 새우볶음밥 01,05,09,13 • 얼큰콩나물국 05 • 상추치커리무침 • 남도떡갈비 05,06,10,15,16,18 • 배추김치 09 • 떠먹는요구르트(딸기) 02 • 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 826.3/34.2/205.1/3.1	16 • 친환경수수밥 • 에그크림토스트 01,02,05,06,13 • 유부김치국 05,09 • 브로콜리숙회/초장 05,06,13 • 숙주베이컨볶음 05,06,10,13,18 • 간장돼지불고기 02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.1/36.5/177.3/2.8	17 • 친환경기장밥 • 남해마을우리밀사족빵 02,05,06 • 아욱된장국 05,06 • 양념깻잎찜 • 느타리맛살전 01,06 • 함박스테이크(토마토우 스터소스) 01,02,05,06,10,12,13,15,16,18 • 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.7/25.8/213.2/5.8	18 • 크림스프/바게트 02,05,06,13,16 • 누룽지 • 불고기햇도그 01,02,05,06,10,16 • 맛감자/케첩 05,06,12 • 배추김치 09 • 오렌지에이드 13 • 설랑토마토 12,13 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.1/11.7/193.9/1.4	19
20	21 • 친환경차조밥 • 부대찌개 01,02,05,06,09,10,15,16 • 돈육매추리알장조림 01,10 • 감자채볶음 • 갈치구이 • 총각김치 09 • 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.1/42.5/324/5.9	22 • 친환경흑미밥 • 떡국 01,16 • 진미채조림 05,06,13,17 • 들기름김치볶음 09 • 생선까스/타르타르소스 01,05,06,13 • 배추김치 09 • 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 859.4/26.9/161.9/2.5	23 • 친환경잡곡밥 05 • 초콜롤 01,02,05,06 • 중합어묵국 01,05,06 • 등갈비김치찜 09,10 • 계란찜 01 • 깍두기 09 • 떠먹는요구르트(복숭아) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.6/37.9/215.4/3	24 • 버터간장계란밥 02,05,06 • 우리밀황금휘낭시에 01,02,05,06 • 쇠고기팽이무국 16 • 도라지오이무침 • 깨찰김부각튀김 • 배추김치 09 • 베리굿라떼 01,02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.2/21.5/63.4/2.7	25 • 친환경흑미밥 • 치킨스낵랩 01,02,05,06,15,18 • 감자들깨국 • 매콤사각어묵볶음 01,05,06 • 싸먹는햄구이한판 01,02,05,06,10,15,16 • 배추김치 09 • 덴마크초코우유 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.3/28.2/360.9/2.1	26
27	28 • 친환경차조밥 • 샌드위치 01,02,05,06,10,15,16 • 우거지감자탕 06,10 • 계란말이 01 • 삼치구이 • 배추김치 09 • 덴마크딸기우유 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/38.6/355.8/4.7	29 • 구운김/양념장 • 친환경수수밥 • 도라에몽암기빵 01,02,05,06 • 쇠고기무국 16 • 스펀야채볶음 01,02,05,06,10,13,15,16 • 배추김치 09 • 아몬드후레이크/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 868.6/24.9/304.3/3.7	30 • 친환경잡곡밥 05 • 야채죽 • 바지락국 18 • 제육볶음 05,06,10 • 치즈스틱꼬치(허니버터 시즈닝) 02,05,06,15,16 • 배추김치 09 • 비요프(초코링) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.6/36.5/412.6/5.4			

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣