

3월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
2	3	4	5	6	7	8
		<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 냉이김치국 05,09 고추참치 05,12,16 청양풍뎡살볶음 05,06,13,15,16 배추김치 09 오곡채소초코/우유 02,05 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 738.6/38.7/288.1/4.7 	<ul style="list-style-type: none"> 구운김/달래양념장 친환경쌀밥 샌드위치 01,02,05,06,10,15,16 쇠고기무국 16 진미채조림 05,06,13,17 배추김치 09 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.3/26.9/91.4/3.1 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 한우사골곰탕 16 과일샐러드 01,05,11 부추겉절이 함박스테이크(토마토우스터소스) 01,02,05,06,10,12,13,15,16,18 깍두기 09 아몬드후레이크/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 819.2/21.0/306.8/3.4 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 갈릭크로와상 01,02,05,06 우거지감자탕 06,10 계란장조림 01 한입팽초부추전 01,05,06 배추김치 09 양념깻잎지 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.6/31.2/203.4/3.5 	
9	10	11	12	13	14	15
	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누룽지 시래기된장국 05,06 감자닭볶음탕 15 스크램블에그 01 배추김치 09 웃담블루베리요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 786.4/38.2/216.6/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 미니햄버거 01,02,05,06,10,13,16,18 사골우거지국 05,16 오징어볶음 05,06,17 치킨너겟/머스타드 01,02,05,06,15 배추김치 09 빙그레바나나우유 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 841.9/39.6/170.6/1.6 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 파운드미니케익 01,02,05,06,14 미역국 팽이버섯소불고기 16 두부구이/양념장 01,05,06 배추김치 09 비요프(초코링) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 858.0/35.0/312.5/4.2 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 달콤햄치즈샌드위치 01,02,05,06 종합어묵국 01,05,06 새송이버섯전 01,06 숯불양념맛치킨스테이크 01,02,05,12,15 배추김치 09 블루레몬에이드 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.7/40.5/93.0/4.8 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 복어채무국 01,05 무조림 돼지갈비찜 05,06,10 배추김치 09 덴마크딸기우유 02 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/28.1/302.6/3.0 	
16	17	18	19	20	21	22
	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 치킨스낵 01,02,05,06,15,18 부추물만두국 01,05,06,10,16,18 숙주베이컨볶음 05,06,10,13,18 사과소스미트볼야채볶음 01,02,05,06,10,15,16 배추김치 09 덴마크초코우유 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 865.6/32.1/343.2/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 크로와상샌드위치 01,02,05,06,10,15,16 호박감자된장찌개 05 양념깻잎찜 오리훈제/머스타드 01,02,05,06 배추김치 09 오렌지에이드 13 * 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/19.6/300/2.3 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 포크타코 02,05,06,10,12,18 순두부찌개 01,05,06,10,13 돼지고기장조림 10 계란찜 01 배추김치 09 아몬드후레이크/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.9/34.4/110.1/4.4 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 불낙버섯찌개 16 쫄고추감자조림 스팸김치볶음 01,02,05,06,09,10,13,15,16 프렌치토스트 01,02,05,06,13 배추김치 09 빙그레메로나맛우유 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.3/28.9/177.6/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 복어채무국 01,05 오징어볶음 05,06,17 애호박전 01,06 치킨너겟/머스타드 01,02,05,06,15 배추김치 09 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 788.8/44.3/110.9/1.8 	
23	24	25	26	27	28	29
	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 누텔라코코넛토스트 01,02,05,06 배추들깨국 온두부/볶음김치 05,09 콩튀각지리멸치볶음 05 떡먹는요구르트(딸기) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.6/27.2/361.8/2.4 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 미니콘슈만주 01,02,05,06 한우사골곰탕* 16 브로콜리숙회/초장 05,06,13 치폴레어니언통살명태 01,05,06 더바삭한김 깍두기 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.5/31.4/97.4/3.1 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자옹심이들깨국 17 콩자반 05 고추참치 05,12,16 스크램블에그 01 배추김치 09 크리치오/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.0/35.4/253.5/7.4 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 조랭이떡국 01,16 고등어고사리조림 07 파래김자반볶음 05 옛날소시지전 01,02,05,06,10,15,16 배추김치 09 오레오오즈/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 804.6/29.8/300.8/4.7 	<ul style="list-style-type: none"> 작은밥 닭죽 15 불고기&치즈브레드 05,06,10,16 돼지고기장조림 10 김치볶음 09 배추김치 09 딸기요구르트 02 설탕토마토 12,13 * 에너지/단백질/칼슘/철 868.0/38.2/132.8/2.6 	
30	31					
	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 블루베리잼모닝빵 01,02,05,06,13 오징어무국 17 얼갈이된장찌개 09 우리밀치킨까스/머스타드소스 01,05,06,13,15 배추김치 09 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 830.4/28.4/553.2/1.8 					

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.젓