

# 9월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 [조식] 친환경쌀밥 건새우무국⑨⑬ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 바나나 초코칩스/흰우유②⑥ 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 769.9/33.8/435.4/14.6	2 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 콩튀각지리멸치볶음⑤⑥ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 무농약감귤주스 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.5/27.1/342.6/5	3 [조식] 친환경쌀밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 단호박닭살조림⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.1/39.6/311/4.9	4 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩⑬ 돈육매추리알장조림①⑤⑥⑩ 미트볼케첩조림②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 요거트(복숭아맛)②⑪ 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 821.1/39.6/313.7/5.4	5 [조식] 친환경쌀밥 삼색수제비국①⑥ 고등어김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 샐러드케인① 불어묵볶음⑤⑥ 열무김치 오렌지주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.9/40/320.6/5.8
6 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 양념깻잎찜 치킨너겟/머스타드소스①②⑤⑥⑬⑫ 깍두기⑨ 비요프(초코링)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 817.4/51.7/238.8/3.1	7 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 콩치김치조림⑤⑥⑦⑨⑩ 스팸구이②⑥⑩ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 배 초콜릿소이라떼⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.8/32/272.2/6.9	8 [조식] 친환경쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 칼집비엔나/케첩②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 828.5/32.2/201.8/6.6	9 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 키위 초코칩스/흰우유②⑥ 뚝뚝한써리얼바②⑤⑥⑬ 야채계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 765.3/32.4/274/9.9	10 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 진미채조림④⑤⑥ 수제머쉬룸스테이크/소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 꼬마부시브레드/꼬마초코①②⑥ 오곡코코볼/우유②⑥ 황도⑤⑪⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 792.7/35.1/305.6/3.5	11 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 매콤두부조림⑤⑥ 계란후라이/케첩①⑤⑥⑫ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 스위트롤①②⑥ 아몬드후레이크/우유②⑥ 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.4/35.3/332.6/8.7	12 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 프렌치토스트①②⑥ 열무김치 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.8/37/115.9/6
13 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 김파래자반볶음 스팸양송이볶음②⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 초코롤①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.8/29.7/89.4/2.9	14 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 참치김치볶음⑨ 계란후라이/케첩①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우유②⑥ 18금미숫가루②④⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 867.4/64.7/281.4/6.9	15 [조식] 친환경쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 매콤낙지볶음⑤⑥ 야채소세지전①②⑥⑩ 열무김치 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 초코롤①②⑥ 방울토마토⑫ * 에너지/단백질/칼슘/철분 758.3/33.3/196.5/4.3	16 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기미역국 진미채조림④⑤⑥ 샐러드케인① 용가리치킨/머스타드①⑤⑥ 깍두기⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 양상추샐러드/요거트③①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 882.5/25.1/319.5/10.4	17 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥⑩ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 초코칩스/흰우유②⑥ 배 스트로베리소이라떼⑤⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.1/37.9/465.9/13.8	18 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 깻잎간장불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 파인애플스틱바 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 785.7/39/226.1/7.4	19 [조식] 친환경쌀밥 아육면장국⑤⑥ 치킨너겟/머스타드소스①②⑤⑥⑬⑫ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 블루베리팬샌드위치①②⑤⑥⑬ 오렌지주스⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 738.7/27.5/260.7/4.6
20 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 양념깻잎찜 칼집비엔나/케첩②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 비요프(초코링)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 773.1/43.4/235.5/2.6	21 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 계란후라이/케첩①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우유②⑥ 파인애플스틱바 마시는요거트(망고&바나나)② * 에너지/단백질/칼슘/철분 741.1/27.5/145/7.4	22 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 고추참치야채볶음⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 배 스트로베리라떼②⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 754.7/31.7/333/5.2	23 [조식] 친환경쌀밥 사골무국⑥ 매추리알장조림①⑤⑥⑩ 매콤두부조림⑤⑥ 깍두기⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩⑬ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.3/33.8/317.3/8.4	24 [조식] 친환경쌀밥 북어채무국① 갈치무조림⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 글 떠먹는요플레② 초코칩스/흰우유②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/철분 812.8/36.9/499/12.6	25 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 바나나 스위트롤①②⑥ 아몬드후레이크/우유②⑥ 시금치계란찜①⑤ * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.7/28.9/188.4/6.6	26
27	28	29	30 [조식] 친환경쌀밥 호박고추장찌개⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 셀프토스트코너(빵, 썸)①②⑤⑥⑬ 바나나 떠먹는요플레② 초코칩스/흰우유②⑥ 깨찰김부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.7/35.5/400.4/14.8			

\* 알레르기 정보

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