

7월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 · 친환경차조밥 · 야채죽 · 모닝빵/달기잼 01,02,05,06,13 · 오징어무국 17 · 숙주나물 · 꿀고구마치즈를까스 01,02,05,06,10,12,13,16,18 · 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 888.9/26.5/77/2.0	2 · 친환경강황밥 · 카스테라파배기 01,02,05,06 · 불낙버섯찌개 16 · 매크두부조림 05 · 스크램블에그 01 · 배추김치 09 · 덴마크초코우유 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 794.8/36.6/391.8/7.7	3 · 친환경강황밥 · 호박감자된장찌개 05 · 얼갈이들깨무침 · 팽이버섯소불고기 16 · 싸먹는햄구이한판 01,02,05,06,10,15,16 · 배추김치 09 · 아몬드후레이크/우유 02,05,06 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.5/31.4/238.6/4.5	4 · 친환경강황밥 · 축축한블랙문파이 01,02,05,06 · 순두부백탕 01,05 · 돈사태김치조림 09,10 · 미역줄기볶음 · 배추김치 09 · 설탕토마토 12,13 * 에너지/단백질/칼슘/철 807.4/32.4/204.8/4.3	5
6	7 · 친환경서리태밥 05 · 건새우무국 09 · 양배추쌈/우렁강원장 05 · 감자채볶음 · 콩나물불고기 05,06,10 · 배추김치 09 · 떠먹는요구르트(달기) 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/44.7/538.3/4.4	8 · 친환경차조밥 · 정통보름달빵 01,02,06 · 닭곰탕 01,05,15 · 오이지무침 · 남도떡갈비 05,06,10,15,16,18 · 칼집비엔나/케첩 02,05,06,10,12,15,16 · 깍두기 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.1/37.2/273.9/8.2	9 · 친환경차조밥 · 참치김치찌개 05,09,16,18 · 고사리조기조림 · 치밀링/스리라차마요소 스 02,04,05,06,15 · 배추김치 09 · 바나나 · 오곡채소초코/우유 02,05 * 에너지/단백질/칼슘/철 772.5/45.7/152.0/2.5	10 · 친환경차조밥 · 미니슈크림파이 01,02,05,06 · 육개장 01,02,05,06,13,16 · 계란장조림 01 · 브로콜리숙회/초장 05,06,13 · 청양풍살볶음 05,06,13,15,16 · 배추김치 09 * 에너지/단백질/칼슘/철 857.3/45.0/161.1/3.4	11 · 친환경강황밥 · 에그타르트 01,02,05,06 · 미역국 · 곶감어김치조림 07,09 · 카바노치소시지/머스타드 01,02,05,06,10,15,16 · 배추김치 09 · 파스타로야채농장과일 야채 * 에너지/단백질/칼슘/철 756.6/31.9/109.6/3.1	12
13	14 · 친환경강황밥 · 계란빵 01 · 순두부찌개 01,05,06,10,13 · 깨찰김부각튀김 · 오리훈제/머스타드 01,02,05,06 · 배추김치 09 · 망고요구르트 02 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.7/38.1/200.0/3.5	15 · 친환경흑미밥 · 초코무스조각케익 01,02,05,06 · 두부김치국 05,09 · 건새우마늘종볶음 09 · 생선까스/타르타르소스 01,05,06,13 · 배추김치 09 · 짜장소스 05,06,10,13,16 * 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/31.7/393.2/4.1	16 · 친환경강황밥 · 동태찌개 05 · 우리밀고기만두(한우가 만두) 01,05,06,10 · 청경채굴소스볶음 05,06,13,18 · 치킨텐더/머스타드 01,02,05,06,15,18 · 배추김치 09 · 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 751.5/34.0/187.7/3.2	17 · 친환경강황밥 · 치즈케이크 01,02,05,06 · 조랭이떡국 01,16 · 간장불고기 05,06,10,13 · 고추참치 05,12,16 · 배추김치 09 · 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 752.8/46.0/82.6/3.3	18 · 친환경서리태밥 05 · 초코칩트위스트 01,02,05,06 · 중합어묵국 01,05,06 · 스팸김치볶음 01,02,05,06,09,10,13,15,16 · 계란말이 01 · 갯김치 09 · 오곡미숫가루라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/36.5/216.7/5.8	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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