

1월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
					1	2	
3	4	5	6 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 ^⑪ 계란장조림 ^{①⑤⑥⑬} 깻잎간장불고기 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 바나나크림치즈케익 ^{①②⑤⑥⑬} * 에너지/단백질/칼슘/철분 775.3/40/94.7/3.7	7 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개 ^{⑨⑬} 스팸구이 ^{②⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 블루베리잼샌드위치 ^{①②⑤⑥⑬} 스크램블에그 ^{①⑤} * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.8/30.2/83.7/4.9	8 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 콩치김치조림 ^{⑤⑥⑦⑨⑩} 김파래자반볶음 배추김치 ^⑨ 초코우유 ^② * 에너지/단백질/칼슘/철분 810.7/36.4/330.5/4.3	9	
10	11 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 콩자반 ^{⑤⑬} 팽이버섯소불고기 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 떠먹는요플레 ^② * 에너지/단백질/칼슘/철분 811.6/31.6/175.1/5.5	12 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 ^⑬ 진미채조림 ^{④⑤⑥⑦⑪} 용가리치킨/머스타드 ^{①⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 누룽지 초코와플/생크림 ^{①②⑤⑥⑬} * 에너지/단백질/칼슘/철분 704.8/27/69.2/5	13 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 ^⑬ 계란후라이/케찹 ^{①⑤⑥⑬} 스팸구이 ^{②⑥⑩} 깍두기 ^⑨ 사과(친환경) 아몬드후레이크/우유 ^{②⑥} * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.7/31.2/265.3/6.1	14 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개 ^{⑤⑨⑩} 감자채피망볶음 ^{②⑤⑥⑩} 통살고기완자 ^⑩ 배추김치 ^⑨ 누룽지 샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩⑬} * 에너지/단백질/칼슘/철분 831.5/30.4/122.6/4.8	15 [조식] 친환경쌀밥 사골곰탕 ^⑬ 치킨너겟/머스타드소스 ^{①②⑤⑥⑬⑬⑬} 연양식바싹불고기/숯불바베큐소 ^{①⑥⑩⑫} 깍두기 ^⑨ 배 스트로베리라떼 ^{②⑬} * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.2/35.5/87.4/3.6	16	
17	18 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국 ^{⑤⑨} 양념김구이 수제머쉬룸스테이크/소스 ^{⑤⑥⑩⑫} 배추김치 ^⑨ 단호박죽 미니파운드케익 ^{①②⑤⑥⑬} * 에너지/단백질/칼슘/철분 755.2/28.3/202.6/3.3	19 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 볼어묵볶음 ^{⑤⑥} 매콤낙지볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 초코칩스/흰우유 ^{②⑥} * 에너지/단백질/칼슘/철분 787.5/38.6/477.1/13.8	20 [조식] 친환경쌀밥 간새우무국 ^{⑨⑬} 돈사태김치조림 ^{⑤⑥⑨⑩} 계란후라이/케찹 ^{①⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 미니쇼콜라샌드 ^{①②⑤⑥⑬} 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 745.9/33.2/139.3/4.1	21 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개 ^{①⑤⑥⑩⑬} 비엔나푸실리케찹조림 ^{①②⑥⑩⑫} 짜리고추메추리알장조림 ^{①⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 아몬드후레이크/우유 ^{②⑥} * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.5/32.9/336.5/6.2	22 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 ^⑬ 진미채조림 ^{④⑤⑥⑦⑪} 남도떡갈비 ^{②⑥⑩⑫⑬} 배추김치 ^⑨ 샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩⑬} * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.3/36.1/96.6/4.9	23	
24	25 [조식] 친환경쌀밥 시래기된장국 ^{⑤⑥⑬} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥⑩} 스팸김치볶음 ^{②⑥⑨⑩} 배추김치 ^⑨ 모닝빵/딸기잼 ^{①②⑥} * 에너지/단백질/칼슘/철분 746.2/23.5/183.2/9.3	26 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 ^⑬ 양념깻잎찜 계란후라이/케찹 ^{①⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 굴 초코칩스/흰우유 ^{②⑥} * 에너지/단백질/칼슘/철분 742.5/28.8/439.2/14.1	27 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국 ^① 단호박닭살조림 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 골드파인애플 깨찰감부각튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.7/39.6/75.5/3.5	28 [조식] 친환경쌀밥 감자들깨국 김파래자반볶음 배추김치 ^⑨ 블루베리잼샌드위치 ^{①②⑤⑥⑬} 오렌지 고추참치 ^⑬ * 에너지/단백질/칼슘/철분 835/32.6/127.4/4.6	29 [조식] 친환경쌀밥 미역국 ^⑨ 콩나물조림 ^{⑤⑩} 떡갈비아채볶음 ^{⑤⑥⑩} 열무김치 오곡코코볼/우유 ^{②⑥} * 에너지/단백질/칼슘/철분 775.1/26.7/311.2/4.3	30	
31							

* 알레르기 정보

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