

1월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
4	5 [조식] 새우볶음밥①⑤⑨⑬ 실파계란국① 비엔나야채볶음①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 누룽지 굴 * 에너지 : 811.1 * 단백질 : 29.4 * 칼슘 : 198 * 철분 : 6.5	6 [조식] 친환경쌀밥 오징어무국 스팸양송이볶음②⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 떠먹는요플레② 스크램블에그①⑤ 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지 : 791.9 * 단백질 : 34.5 * 칼슘 : 175.3 * 철분 : 2.8	7 [조식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦⑨⑩ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ 키위 * 에너지 : 786.9 * 단백질 : 41.2 * 칼슘 : 322.5 * 철분 : 6.7	8 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 돈사태김치조림⑤⑥⑨⑩ 야채소세지전①②⑥⑩ 열무김치 단호박죽 도시락김⑬ * 에너지 : 807.6 * 단백질 : 36.6 * 칼슘 : 102.3 * 철분 : 4.2	9 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 진미채당콩조림④⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 오코코코볼/우유②⑥ 바나나 * 에너지 : 785.7 * 단백질 : 33.9 * 칼슘 : 290.7 * 철분 : 5.4	10
11	12 [조식] 친환경쌀밥 두부김치국⑤⑨ 파리고추메추리알장조①⑤⑥⑩ 달콤소스햄버스테이크①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 소시지미니베이크②⑤⑥⑩⑫⑬ * 에너지 : 788.6 * 단백질 : 28.4 * 칼슘 : 187 * 철분 : 3.7	13 [조식] 친환경쌀밥 북어채무국① 청양풍땃살볶음⑤⑥ 고추참치야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ 초코우유② * 에너지 : 797.1 * 단백질 : 49.3 * 칼슘 : 274.4 * 철분 : 6.6	14 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 불어묵볶음⑤⑥ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 미니다크브라우니①②⑤⑥⑬ 요구르트② * 에너지 : 777.3 * 단백질 : 27.4 * 칼슘 : 163.6 * 철분 : 4	15 [조식] 친환경쌀밥 불낙버섯찌개 무간장장아찌무침 배추김치⑨ 단호박죽 블루베리잼샌드위치①②⑤⑥⑬ 바나나라떼② * 에너지 : 789.7 * 단백질 : 26.3 * 칼슘 : 244.3 * 철분 : 4.5	16 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 돈육장조림⑤⑥⑩ 비벼먹는오징어젓갈⑤⑬ 배추김치⑨ 야채죽 도시락김⑬ * 에너지 : 754.3 * 단백질 : 38 * 칼슘 : 63.6 * 철분 : 3.4	17
18	19 [조식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 콩자반⑤⑬ 팽이버섯소불고기⑤⑥ 프렌치토스트①②⑥ 배추김치⑨ 사과(친환경) * 에너지 : 765 * 단백질 : 32.6 * 칼슘 : 105.9 * 철분 : 7.1	20 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 열무김치 김치치즈함박스테이크⑤⑥⑨⑩⑬ 스위트롤①②⑥ 요구르트② * 에너지 : 787 * 단백질 : 32.3 * 칼슘 : 189.6 * 철분 : 6.5	21 [조식] 친환경쌀밥 호박감자된장국⑤⑥ 진미채당콩조림④⑤⑥ 야채소세지전①②⑥⑩ 배추김치⑨ 초코칩/흰우유②⑥ * 에너지 : 763.1 * 단백질 : 28.7 * 칼슘 : 357.1 * 철분 : 11.7	22 [조식] 친환경쌀밥 사골우거지국⑤ 남도떡갈비②⑥⑩⑫⑬ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 누룽지 초코롤①②⑥ * 에너지 : 819.3 * 단백질 : 32.2 * 칼슘 : 104.2 * 철분 : 4.1	23 [조식] 친환경쌀밥 배추들깨국 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 단호박죽 떠먹는요플레② 축축마들렌①②⑥ * 에너지 : 761.1 * 단백질 : 31 * 칼슘 : 235.8 * 철분 : 4.6	24
25	26 [조식] 친환경쌀밥 김치콩나물국⑤⑨ 오이지무침 청양풍땃살볶음⑤⑥ 스팸구이②⑥⑩ 깍두기⑨ * 에너지 : 831.2 * 단백질 : 38.3 * 칼슘 : 74.4 * 철분 : 2.9	27 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기무국 고추참치야채볶음⑤⑥ 양념김구이 배추김치⑨ 굴 고구마샌드위치①②⑤⑥ * 에너지 : 773 * 단백질 : 28.4 * 칼슘 : 81.8 * 철분 : 5.5	28 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ 미트볼계찜조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 파리고추메추리알장조①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 모닝빵/딸기잼①②⑥ 알로에쥬스 * 에너지 : 779.7 * 단백질 : 27.6 * 칼슘 : 241.9	29 [조식] 친환경쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 매콤고기완자전①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 참치야채죽⑬ 유기농단호박요구르트② 깨찰김부각튀김 * 에너지 : 726.2 * 단백질 : 30.1 * 칼슘 : 219.3 * 철분 : 5.4	30 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 청양고추소시지/머스①②⑤⑥⑩⑬ 계란후라이/케찹①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 아몬드후레이크/우유②⑥ * 에너지 : 755.9 * 단백질 : 34 * 칼슘 : 325.2 * 철분 : 6.2	31

* 알레르기 정보

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