

6월 월간 식단표 [조식]

호남제일고등학교

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 청양계란말이①②⑤ 양념김구이 배추김치⑨ 누룽지 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 요거트(복숭아맛)② ⑪ 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 846.2/28.9/235/5.2	2 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 뽕고추감자조림⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥ ⑩ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ 초코썬스/원유유②⑥ 촉촉마들렌①②⑥ 배 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 754.4/29.1/175.3/5.3	3 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 콩나물조림⑤ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 우리쌀오렌지쥬케익 ①②⑤⑥⑬ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 참외 양상추샐러드/말기 요거트드레싱①②⑤ ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 819.4/25.8/381.1/7.8	4 [조식] 친환경쌀밥 오징어우국 쇠고기우국 갈치구이 계란후라이/케첩①⑤⑥ ⑫ 배추김치⑨ 소보로빵①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 733.5/41/114.7/3.5
5 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤ ⑥⑩ 비버맥는오징어젓 갈⑤⑬ 떡갈비아채볶음⑤ ⑥⑩ 배추김치⑨ 비요프(초코링)② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 787.5/50.7/225.5/3.1	6 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 계란장조림①⑤⑥⑬ 화끈하게매운산적구 이⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 오거타임(사과)② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 796.7/24.7/115.1/3	7 [조식] 친환경쌀밥 호박된장찌개⑤⑥⑨ 치킨너겟/칠리소스 ①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 바나나 아몬드후레이크/우 유②⑥ 스트로베리라떼②⑬ 스크램블에그①⑤ 양상추샐러드/말기 요거트드레싱①②⑤ ⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 792.3/33.9/318.9/7.9	8 [조식] 친환경쌀밥 돈육김치찌개⑤⑨⑩ 건새우얼갈이된장지 짐⑨⑬ 떡새우완자①⑤⑥⑨ ⑩ 배추김치⑨ 누룽지 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 후르츠카데일⑪⑬ 단호박범벅 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 807/26.4/282.8/5.7	9 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 돈육장조림⑤⑥⑩ 김파래자반볶음 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 골드파인애플 초코썬스/원유유②⑥ 블루베리요그릭② 양상추샐러드/말기 요거트드레싱①②⑤⑥ ⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 754.7/41.1/615.7/18.1	10 [조식] 친환경쌀밥 미역국⑨ 진미채조림④⑤⑥ 팽이버섯소불고기⑤ ⑥ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유② ⑥ 황도⑤⑪⑬ 멜론 양상추샐러드/요거 트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 806.6/35.6/213.6/7.7	11 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 매추리알장조림①⑤⑥ ⑩ 용가리치킨/머스타드① ⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나우유② * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 745.8/31.8/213.8/7.1
12 [조식] 친환경쌀밥 조랭이떡국① 매콤두부조림⑤⑥ 설로인참감자조림 ②⑤⑥⑩⑫ 프렌치토스트①② ⑥ 배추김치⑨ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 817.4/35.1/190.5/5.7	13 [조식] 친환경쌀밥 감자양파국 돈사태김치조림⑤⑥ ⑩ 계란장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 골치김치조림①⑤⑥⑬ ①②⑤⑥⑬ 바나나 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 초코썬스/원유유② ⑥ 방울토마토⑫ 양상추샐러드/요거 트D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 737.3/33.2/323.7/13.9	14 [조식] 친환경쌀밥 사골우국⑥ 청양계란말이①②⑤ ⑩ 짜두기⑨ 참치야채죽⑬ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 바나나 초코롤①②⑥ 바나나라떼② 고추참치⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 788.9/41.5/237.7/5.1	15 [조식] 친환경쌀밥 버섯찌개 양념김구이 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 샌드위치①②⑤⑥⑩ ⑬ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 사과(친환경) 양상추샐러드/요거트 D①②⑤⑥⑬ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 828.5/24.8/147.5/5.7	16 [조식] 친환경쌀밥 참치김치찌개⑨⑬ 김파래자반볶음 죽⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 누룽지 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 따먹는요플레② 키위 초코우유② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 780.8/37.2/312.4/4.9	17 [조식] 친환경쌀밥 순두부찌개①⑤⑥⑩ ⑬ 건과류지리멸치볶음 ④⑤⑥ 계란후라이/케첩① ⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 배 갈릭크로와상①②⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 772.3/32.2/379.6/5.6	18 [조식] 친환경쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩ 콩자반⑤⑬ 청양풍담삼볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 모닝빵/말기쥬①②⑥ * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 736.6/36.2/83.1/6
19 [조식] 친환경쌀밥 순대찌개⑤ 설로인참감자조림 ②⑤⑥⑩⑫ 양념김구이 배추김치⑨ 말기우유② * 에너지/단백질/칼 슘/철분 685.8/33.1/207/3.1	20 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 골치김치조림⑤⑥⑦ ⑩ 감자채피망볶음②⑤ ⑥⑩ 짜두기⑨ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ 골드파인애플 초코썬스/원유유② ⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 720.8/26/261.2/6.2	21 [조식] 친환경쌀밥 부추물만두국①⑤⑥ ⑩ 죽⑤⑥⑩⑫ 두부구이/양념장① ⑤⑥ 배추김치⑨ 단호박죽 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 바나나 초코썬스/원유유② ⑥ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 757.4/36.3/264.3/5.3	22 [조식] 친환경쌀밥 버섯들깨국 수제머수름스테이크/ 소스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 미니다크브라우니① ②⑤⑥⑬ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 후르츠카데일⑪⑬ 아몬드후레이크/우유 ②⑥ 스크램블에그①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 790.9/28.5/310.5/5	23 [조식] 친환경쌀밥 사골떡국① 매콤낙지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 블루베리쥬모닝빵① ②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유②⑥ 도시락김⑬ 멜론 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 842/37.1/208.8/8.3	24 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 양념깻잎쥬 청양풍담삼볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 야채죽 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 사과(친환경) 요거트(복숭아맛)② ⑪ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 819.6/37.8/226.4/5.5	25
26	27 [조식] 친환경쌀밥 쇠고기우국 계란장조림①⑤⑥⑬ 용가리치킨/머스타드 ①⑤⑥ 배추김치⑨ 미니치즈케익①②⑤ ⑥⑬ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 오곡코코볼/우유② ⑥ 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 827.1/31.1/211.7/8.2	28 [조식] 친환경쌀밥 복어채우국① 건새우얼갈이된장지 짐⑨⑬ 스팸구이②⑥⑩ 배추김치⑨ 우리쌀오렌지쥬케익 ①②⑤⑥⑬ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 아몬드후레이크/우 유②⑥ 참외 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 783.6/25.4/394.6/5.1	29 [조식] 친환경쌀밥 사골우국⑥ 매콤두부조림⑤⑥ 짜두기⑨ 참치야채죽⑬ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 바나나 따먹는요플레② 부추계란말이①⑤ * 에너지/단백질/칼 슘/철분 714/35.3/303.9/5.8	30 [조식] 친환경쌀밥 종합어묵국⑥ 뽕고추감자조림⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥ ⑩ 배추김치⑨ 선프토스트코너(빵, 쥬)①②⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ 초코썬스/원유유②⑥ 촉촉마들렌①②⑥ 수박 * 에너지/단백질/칼 슘/철분 734.1/31.6/216.7/6.7		

* 알레르기 정보

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