



가 정 통 신 문

《 2024- 35호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북특별자치도 고창군 무장면 왕제산로 713 교무실: (063) 562-9704 행정실: (063) 561-0533

조식	알레르기 식품 안내 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.갯	5월 1일 (수) 에너지/단백질/칼슘/철 841.3/27.0/78.2/4.1	5월 2일 (목) 에너지/단백질/칼슘/철 672.0/32.3/190.4/8.5	5월 3일 (금) 에너지/단백질/칼슘/철 842.9/25.6/361.7/9.3
		· 찰쌀밥 · 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 훈제오리머스타드무침 (1.2.5.6.13) · 도토리묵야채무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 에그타르트(1.2.5.6)	· 김가루밥 · 황태감자국 · 뽕없는불닭갈비(5.6.13.15) · 고추장멸치볶음(5.6.13) · 김말이오븐구이 (1.5.6.17.18) · 배추김치(9)	· 크래미계란죽(1.5.6.8) · 페스츄리샌드위치 (1.2.5.6.10) · 간장무채장아찌 · 볶음김치(5.9.13) · 시리얼/우유(2.5.6)
중식	원산지 쌀:(밥/잡곡/죽/누룽지)국내산, 배추김치:(배추,고춧가루)국내산, 쇠고기(한우)/가공품:국내산, 돼지고기/가공품:국내산, 닭고기/가공품:국내산, 오리고기/가공품:국내산, 두부:(판두부)국내산, 콩비지,콩국수:국내산, 순두부,연두부:외국산, 미꾸라지/가공품: 국내산, 낙지:베트남, 명태/가공품:러시아, 고등어/가공품:국내산, 갈치/가공품:세네갈, 오징어:국내산, 오징어가공품:외국산, 오징어(진미채):페루산 꽃게/가공품:국내산, 참조기/가공품:국내산, 다랑어/가공품:원양산, 아귀/가공품:국내산, 주꾸미/가공품:베트남 가리비/가공품:국내산, 전복/가공품:국내산, 부세/가공품:국내산 넙치, 조피볼락, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용	에너지/단백질/칼슘/철 892.8/30.8/196.5/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 853.2/25.3/167.2/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 813.9/38.7/293.5/13.6
		· 현미밥 · 잔치국수(소)(1.5.6) · 단무지무침 · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) · 콕찍어돈까스(1.5.6.10) · 열무김치(9) · 초코찰떡(4.5)	· 치킨마요덮밥/가지덮밥 (선택식)(1.2.5.6.13.15) · 김치순두부국 (5.6.9.12.13.17.18) · 부추순대찜/초장 (2.5.6.10.13.16) · 오이양파무침(13) · 어묵볶음(1.5.6.13) · 깍두기(9) · 골라먹는쿨피스(2.11.)	· 잡곡밥(5) · 왕만두육개장 (1.5.6.10.16.18) · 궁중떡볶이(5.6.13.16) · 오징어당면볶음(5.6.13.17) · 배추김치(9) · 양념깁쌀 · 파인애플스틱(13)
석식		에너지/단백질/칼슘/철 698.5/44.4/87.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,007.3/51.3/155.1/4.0	
		· 찰쌀밥 · 설렁탕(1.5.6.13.16) · 부추겉절이 · 주꾸미야채볶음(5.6.13) · 수제떡갈비(5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 도시락김	· 찰쌀밥 · 사골우거짓국(5.6.13.16) · 돈육보쌈*무말랭이(5.6.10) · 양파초절임(5.6.13) · 너비아니깁쌀전 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.14)	

조식	5월 6일 (월)	5월 7일 (화)	5월 8일 (수)	5월 9일 (목)	5월 10일 (금)
		에너지/단백질/칼슘/철 681.0/22.3/89.3/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 810.5/45.9/226.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 756.7/32.2/94.1/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 809.3/29.5/144.0/3.1
중식	대 체 휴 일	· 찰쌀밥 · 얼큰콩나물국(5) · 다시마쌈/브로콜리/초장 (5.6.13) · 한입떡갈비볶음 (5.6.10.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 단호박카레 (2.5.6.10.12.13.16)	· 찰쌀밥 · 대파달걀탕(1) · 제육볶음/파채무침 (5.6.10.13) · 진미채고추장볶음 (5.6.13.17) · 탕갈비떡볶이 (1.2.5.6.10.12.15.18) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥 · 피치초콜릿칩(1.2.5.6) · 홍합탕(18) · 파리고추메알장조림 (1.5.6.13) · 닭강지조림(5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 오므라이스/계찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 참치김치찌개(5.9) · 무생채(13) · 해쉬브라운/계찹(5.6.12) · 토네이도소세지 (2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9)
		에너지/단백질/칼슘/철 803.8/42.1/250.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 758.4/28.9/169.6/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 827.9/48.7/164.0/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 688.5/21.5/332.6/3.5
석식		· 마파감자덮밥 (5.6.10.12.13.18) · 팽이버섯된장국(5.6) · 취나물된장무침(5.6) · 수제탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13) · 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16) · 총각김치(9) · 미니바나나우유(2)	· 잡곡밥(5) · 건새우미역국(9) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) · 삼색나물무침(5.6.13) · 부추잡채(5.6.13) · 배추김치(9) · 샤인머스켓참쌀떡(6)	· 흑미밥 · 사골떡국*김가루(5.6.16) · 순살고등어김치찜 (5.6.7.9.13) · 오리엔탈상추겉절이 (1.2.5.6) · 간장돼지불고기 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9) · 사과한모금(13)	· 김치알밥(1.5.6.8.9.13) · 우동국물 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 애너타리버섯계소스무침 (5.6.13) · 레몬크림새우(1.5.6.9.13) · 열무김치(9) · 오렌지
		에너지/단백질/칼슘/철 908.7/35.8/272.4/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 801.6/28.0/266.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 680.2/27.8/207.4/3.1	

대 체 휴 일

	5월 13일 (월)	5월 14일 (화)	5월 15일 (수)	5월 16일 (목)	5월 17일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 725.8/23.4/58.9/1.2	에너지/단백질/칼슘/철 684.5/28.8/71.0/3.0		에너지/단백질/칼슘/철 897.8/39.7/175.6/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 726.7/23.0/297.2/4.5
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 굴림만두원탕 (1.5.6.10.16.18) · 숙주나물무침(5.6) · 불어묵고추장볶음(1.5.6.13) · 고기완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 사골곰탕(1.5.6.16) · 돈육고추장볶음*김가루 (5.6.10.13) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 고구마치즈케이크(1.2.5.6) 		<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기무국(5.16) · 오이생채(13) · 스펀고추장볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 킹용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭죽(15) · 왕새우미니핫도그 (1.2.5.6.9.12) · 우채간장조림(5.6.13.16) · 볶음김치(5.9.13) · 체크초코/우유(2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 984.3/52.1/320.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 779.2/22.8/228.2/4.1	석가탄신일	에너지/단백질/칼슘/철 953.1/27.0/150.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 666.1/40.4/144.3/2.8
	<ul style="list-style-type: none"> · 날치알단무지주먹밥 · 열무비빔국수(1.5.6.9.13) · 소고기버섯찌개(5.6.16) · 배추겉절이(5.6) · 새우브로콜리볶음 (5.6.9.13.18) · 후라이드반양념반순살치킨 (2.5.6.12.13.15) · 쭈쭈바(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 감자수제비국(1.5.6) · 봉추찜닭(5.6.15) · 불동유자샐러드(13) · 온두부/볶음김치(5.6.9.13) · 총각김치(9) · 참외 		<ul style="list-style-type: none"> · 미니돈까스덮밥 (1.5.6.10.13) · 냉메밀소바(소) (3.5.6.7.13.18) · 무조림(5.6.13) · 아삭오이고추된장무침(5.6) · 리얼볼매콤달볶구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 열무김치(9) · 스승의날케이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 고기만두*초간장 (1.2.5.6.10.13.16.18) · 들기름묵은지무침(9.13) · 부추무침 · 돈육두루치기(5.6.10.13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 970.5/40.0/210.1/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 820.2/35.3/276.3/2.9		에너지/단백질/칼슘/철 728.2/39.3/270.6/5.3	
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 김치콩나물국(5.9) · 숯불돼지불고기*상추쌈 (5.6.10.12.13) · 우렁강된장볶음(5.6) · 소떡소떡(2.5.6.12.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 해물순두부찌개 (5.6.9.12.13.17.18) · 바베크족립(5.6.10.12.13) · 참나물무침 · 불고기고구마피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) 		<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 닭개장(1.15) · 가지나물무침(5.6) · 낙지야채볶음(5.6.13) · 청파래오징어까스/소스 (1.2.5.6.17) · 배추김치(9) · 던킨딸기도넛(1.2.5.6) 	
	5월 20일 (월)	5월 21일 (화)	5월 22일 (수)	5월 23일 (목)	5월 24일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 732.1/27.6/130.8/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 670.7/37.7/155.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 710.0/33.1/102.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 817.1/28.6/107.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 756.2/32.7/404.4/2.7
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 소고기미역국(5.6.16) · 상추무침(5.6) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 대파육개장(16) · 비빔찜닭(15) · 파마산스팸감자볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 아몬드림(1.2.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.16.18) · 느타리버섯볶음(5.6.13.18) · 부대볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 그릴왕(15) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 감자고추장찌개(5.6) · 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 무생채(13) · 콩나물감채(5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기야채볶음밥 (5.6.13.16.18) · 김치우동국물 (1.5.6.7.9.13.18) · 골뱅이무침(5.6.13) · 쉬림프꼬치*칠리소스 (1.2.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 허니버터카스테라/우유 (1.2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 908.1/42.4/278.4/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 768.0/21.1/261.9/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 748.5/44.1/151.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 754.3/42.8/304.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 911.2/49.7/282.1/4.8
	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 냉도토리묵국(1.5.9.15) · 야채달걀찜(1) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) · 머위대들깨볶음(5) · 고구마맛탕(5.13) · 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 꼬치어묵국(1.5.6) · 고추장떡볶이(1.5.6.13) · 마늘콩볶음(5.6.13) · 김말이오븐구이 (1.5.6.17.18) · 열무김치(9) · 냉매실차(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 순대국*다대기 (2.5.6.10.13.16) · 불맛반달불고기*파채무침 (10) · 부추겉절이 · 해물파전*양파장 (1.5.6.9.13.17) · 깍두기(9) · 거꾸로마시는아쿠르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 가라아게카레덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 미소된장국(5.6) · 문어샐러드(12.13) · 시금치나물무침(5.6.13) · 떡말이어묵(1.5.6.12) · 배추김치(9) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(소) · 비빔칼국수(1.5.6) · 맑은콩나물국(5) · 수육/무말랭이(5.6.10) · 깻잎순나물무침(5.6) · 배추김치(9) · 호박인절미(5)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 608.3/28.8/140.8/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 836.8/42.0/147.4/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 999.7/39.1/331.8/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 847.9/33.4/116.2/5.3	
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 황태무국 · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) · 버블쉬림프볼*칠리소스 (1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 오이스틱/파프리카/쌈장 (5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 돼지고기김치찌개(5.9.10) · 애호박볶음(5) · 소불고기(5.6.13.16) · 애그랑탱/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(소) · 미트토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 미니스크램블에그버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 크림스프(2.5.6.13.16) · 고추장알감자조림(5.6.13) · 오이피클/배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 바지락탕(18) · 훈제오리냉채무침 (1.5.6.8.13) · 고갈비(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 피크닉(청포도)(13) 	

	5월 27일 (월)	5월 28일 (화)	5월 29일 (수)	5월 30일 (목)	5월 31일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 744.1/26.5/78.6/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 736.1/41.9/116.1/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 809.7/41.3/90.0/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 755.5/37.3/107.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 808.3/25.9/758.2/5.0
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 중합어묵국(1.5.6) · 고추찰치*김가루(5.12.16) · 의성마늘햄구이(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 오븐예구운도넛(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 순두부계란국(1.5.13) · 오징어야채볶음(5.6.13.17) · 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 짜요짜요(말기맛)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 쇠고기떡국(1.5.6.16) · 양배추찜/쌈장(5.6.13) · 돈육두루치기(5.6.10.13) · 참치숙젓튀김(1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 돼지고기짜글이(5.6.9.10) · 간장닭갈비(5.6.13.15.18) · 미역줄기볶음(5) · 감자고로케(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기야채죽(5.6.16) · 무말랭이 · 볶음김치(5.9.13) · 바나나 · 오래오오즈/우유(2.5.6) · 햄치즈야채토스트(1.2.5.6.10.13.15.16)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 883.8/31.5/257.3/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 895.7/30.0/277.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 990.7/26.5/82.1/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 924.2/41.6/328.8/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 636.6/26.4/201.1/3.7
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 경상도식소고기무국(5.6.16) · 임금님밥상너비아니*파채무침(1.5.6.10.16) · 주꾸미미나리숙회*초장(5.6.13) · 사라다빵(1.2.5.6.10.12.15.18) · 배추김치(9) · 연요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) · 블루베리크림치즈바게트(2.5.6.13) · 홍합탕(18) · 고추장계란볶이(1.5.6.13) · 땅콩멸치볶음(4.5.13) · 열무김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 청포묵무침(1.2.5.6.16) · 회오리감자(5.6) · 삼지카레구이(2.5.6.12.13.16) · 깍두기(9) · 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 돈등뼈감자탕(5.6.10) · 목살김치찜(5.6.9.10) · 새송이버섯초무침(5.6.13) · 페퍼로니고구마피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 깍두기(9) · 솜사탕라떼(2.14) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치야채비빔밥(1.5.6.13) · 근대된장국(5.6) · 오이소박이무침(13) · 파래무침(5.6.13) · 미니그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 열무김치(9) · 수박
석식	에너지/단백질/칼슘/철 884.5/37.7/176.5/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 780.2/36.5/132.2/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 791.4/26.6/266.8/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 981.3/54.6/344.4/6.9	
	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장덮밥(2.5.6.10.13) · 짬뽕국(5.6.9.17.18) · 갯일양념무침(5.6.13) · 고추잡채*꽃빵(5.6.10.13.18) · 탕수만두(1.5.6.10.11.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 인절미스낵(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 김치콩나물국(5.9) · 명이나물절임 · 수제오징어김치전(1.5.6.9.17) · 모듬캠핑구이*상추쌈(2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 풀면야채무침(5.6.13) · 우동국물(1.2.5.6.7.9.13.18) · 브로콜리꽃맛살볶음(1.5.6.8.13.18) · 구워먹는돈까스/소스(1.2.5.6.10.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥(소) · 미니쌀국수(5.6.13.15.16.18) · 반미샌드위치(1.2.5.6.12.13.16) · 고등어무조림(5.6.7.13) · 치킨텐더/칠리소스(1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 뽕로로요구르트(2) 	

2024. 4. 23.

영 선 중 학 교 장 (직인생략)