

발 행 일: 2019. 9. 05.	가 정 통 신 문		부 서: 행 정 실	
			담당자: 학비담당 김세형	
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL (063)836-6012 FAX (063)724-4252	행정실	TEL (063)836-6010 FAX (063)836-8683

2019학년도 9월 학교급식비 및 기숙사비를 아래와 같이 납입고지 하오니 **2019. 9. 17.(화)까지** 해당 금액을 납부하여 주시기 바랍니다.

1. 9월 학교급식비

구 분	금 액	산출기초	비고
연휴 및 4주차 귀가	176,400원	• 3,600원*49식 = 176,400원	
매주 귀가	122,400원	• 3,600원*34식 = 122,400원	

2. 납부 기한 및 방법

가. 납 부 기 간: 2019. 9. 5.(목) ~ 9. 17.(화)

나. 이체예정일: 매주 화, 목요일 - 해당 요일에 잔고 있을 시 수납됨.

다. 납 부 방 법: 스쿨뱅킹 및 신용카드(신용카드 신청자에 한함)

※ 스쿨뱅킹 신청계좌의 잔액 부족 시 출금되지 않으니, 반드시 통장 잔고를 확인바랍니다.

2019. 9. 05.



IKSAN HIGH SCHOOL
익산고등학교장

발행일: 2019. 9. 05.	가정통신문		익산고등학교	
			식생활관	
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL (063)836-6012 FAX (063)724-4252	행정실	TEL (063)836-6010 FAX (063)836-8683

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 **식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터** 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

식품 알레르기란 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 **피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)**에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

특정 식품에 알레르기 반응을 보이는 학생들은 **의사의 정확한 진단**을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

이에 본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 **병원진단**을 받거나 **확실한 증상**이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.

식단에 표시될 13가지 알레르기 유발식품의 종류는 **①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류**입니다. 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는

학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

성장기 학생들이 특정 식품을 계속적으로 섭취하지 않을 경우 영양적 불균형이 발생할 수 있으니 가정에서는 대체 식품이나 음식을 제공하여 주시면 건강에 많은 도움이 될 것으로 사료됩니다.

※ 상기 메뉴는 학교 일정에 따라 변경될 수도 있습니다.

2019. 9. 05.



IKSAN HIGH SCHOOL
익산고등학교장

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 9. 05.	가정통신문	익산고등학교	
		식생활관	
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL (063)836-6012 FAX (063)724-4252	행정실 TEL (063)836-6010 FAX (063)836-8683

요일	9월 2일(월)	9월 3일(화)	9월 4일(수)	9월 5일(목)	9월 6일(금)	9월 7일(토)	9월 8일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 5. · 북어달걀국 1.13. · 타원떡갈비 & 머스터드 10.13. · 건새우애호박나물볶음 9.13. · 깍두기 9. · 키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치김치볶음 13. · 누룽지탕 · 스펀구이 3(우리팜) 1.6.13. · 미니치즈후레쉬빵(삼) 6. · 우유(아침) 2. · 믹스시리얼(후르츠링+콘+코코보) 6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 감자수제비 6.13. · 사각어묵볶음 13. · 건파래자반 13. · 묵은지닭볶음탕 13.14. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 햄계란볶음밥(아침) 1.10.13. · 근대된장국(친환경) 13. · 찰떡볶은어묵조림 13. · 무말랭이무침 13. · 배추김치 · 사과(홍로) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 5. · 어묵김치국(돈육X) 13. · 단호박돈갈비찜(후지) 10.13. · 알감자버터구이(종이컵) 13. · 배추김치 · 월(요구르트호상) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 시금치된장국(친환경) 13. · 청경채된장무침(친환경) 13. · 김치제육볶음 10.13. · 두부달걀전/양념장 1.5.6.13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 콩나물김치국(멸치)-두부x5.13. · 단호박달걀비 13.14. · 미역오이초무침(1) 13. · 깍두기 9. · 젤리2(카카오제리쑈)
요일	9월 2일(월)	9월 3일(화)	9월 4일(수)	9월 5일(목)	9월 6일(금)	9월 7일(토)	9월 8일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀완두콩밥 5. · 꽃게탕 5.13. · 상추겉절이(+부추)-친환경 13. · 대패오리불고기&당면 13. · 배추김치 · 수제요플레 2.6. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 5. · 묵은지감자탕 6.10.13. · 깻잎양념지 13. · 느타리버섯볶음(친환경) 13. · 어묵까스/칠리소스(수제) 1.6.13. · 깍두기 9. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 잔치국수 1.6.13. · 도토리묵야채무침 13. · 수제떡갈비 & 대파채 S1.10.13.15. · 열무김치 · 망고수박 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 떡만두국(새알만두 4개) 1.6.10.13. · 등뼈찜(갈비+등뼈)-익은김치 10.13. · 매운콩나물무침(친환경) 5. · 고추튀김(2) 6.10.13. · 배추김치 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 인델리 · 커리 10.13. · 맑은콩나물국(친환경) 5. · 수제피클(야채피클)-친환경 13. · 고추까스 & 하이스 S6.10.13. · 배추김치 · 레몬에이드 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 부대찌개 10.13. · 마늘쫀어묵볶음(친환경) 13. · 양념김구이 13. · 갈치구이(60g) 6. · 배추김치 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치야채비빔밥 10.13. · 맑은우부우동국물(중식) 5.13. · 오이지무장아찌 13. · 배추김치 · 자몽에이드 · 왕꼬치(한바)& 머스터드 10.13.
요일	9월 2일(월)	9월 3일(화)	9월 4일(수)	9월 5일(목)	9월 6일(금)	9월 7일(토)	9월 8일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 참치고추장주먹밥 13. · 야채스프 6.13. · 감자튀김(매운맛, 스파이시) 6.13. · 배추김치 · 오징어버거(핫도그형) 6.10.13.17. · 마카로니콘샐러드 6.13. · 쿼피스(혼합) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 근대된장국(친환경) 13. · 돈육콩나물볶음(전지+후지) 5.10.13. · 야채달걀말이 1.13. · 양념김구이 13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 맑은콩나물국(친환경) 5.13. · 참나물무침(친환경) 13. · 고구마단호박전(친환경) 1.6.13. · 고추장삼겹살 10.13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 청국장찌개 5.10.13. · 쫄면야채무침 6.13. · 후라이드치킨 1.6.14. · 깍두기 9. · 아이스슈(바바리안) 6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 육개장 13.15. · 비엔나야채볶음 10.13. · 상추겉절이(+부추)-친환경 13. · 고추튀김(2) 6.10.13. · 깍두기 9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 볶음밥(김밥맛) 1.10.13. · 얼갈이배추된장국(친환경) 13. · 무비트피클(각독) 13. · 매콤달콤떡볶이(가래떡) 6.13. · 단호박스프링클(3) 6. · 사과주스(아이브) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 떡국(국그릇배식) 1.13. · 미트볼칠리소스조림 10.13. · 매운콩나물무침(친환경) 5.13. · 초핑햄감자채볶음 10.13. · 배추김치

2019. 9. 05.



IKSAN HIGH SCHOOL
익산고등학교장

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 9. 05.	가정통신문	익산고등학교
		식생활관
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL (063)836-6012 FAX (063)724-4252
	행정실	TEL (063)836-6010 FAX (063)836-8683

요일	9월 9일(월)	9월 10일(화)	9월 11일(수)	9월 12일(목)	9월 13일(금)	9월 14일(토)	9월 15일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥 5. · 쇠고기무국(1)5. · 달걀후라이(1개씩)1.5. · 해물완자달걀전1.5.6.9. · 배추김치9. · 사과(홍로) 	<ul style="list-style-type: none"> · 돈사태메추리알장조림(1)1.5.6.10. · 무말랭이무침 · 누룽지탕 · 해쉬브라운감자&케첩1.6.12.13. · 맥모닝1.2.5.6.10.12.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 건새우아육국(친환경)5.6.9. · 깻잎양념지5.6.13. · 오곡치킨너겟/머스터드소스1.5.6. · 배추김치9. · 바나나 	미운영	미운영	미운영	미운영
요일	9월 9일(월)	9월 10일(화)	9월 11일(수)	9월 12일(목)	9월 13일(금)	9월 14일(토)	9월 15일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 얼큰마두전골(쫄면3)1.2.5.6.9.10.13.15.16.18. · 숙주미나리무침(친환경) · 마늘쫄렘볶음2.6.10. · 생선까스/타르타르소스1.5.13. · 배추김치9. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 영양곰탕(사태포함)&소면2.5.6.13 · 오이부추무침(친환경) · 오징어채소볶음5.6. · 깻잎동그랑땡(3)1.2.5.6.10. · 깻두기9. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 쇠고기미역국5.6. · 단호박도갈비찜(후지)10. · 콩나물잡채(조무침,빨강게)5.6.8.13. · 매콤오색산적1.5.6.10 · 깻두기9. · 공통양념(매일점심)-친환경 	미운영	미운영	미운영	미운영
요일	9월 9일(월)	9월 10일(화)	9월 11일(수)	9월 12일(목)	9월 13일(금)	9월 14일(토)	9월 15일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 유부초밥(네모,3) 5. · 잔치국수(김치)5.6.9. · 오이부추무침(친환경) · 배추김치9. · 소떡소떡(꼬치)2.5.6.10.12.13. · 수박(50인) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 콩나물김치국(멸치)-두부x5.9. · 치즈닭갈비2.5.6.8.18. · 마늘쫄렘볶음 · 참치옥수수콘전1.5.6. · 배추김치9. 	미운영	미운영	미운영	미운영	미운영

2019. 9. 05.



IKSAN HIGH SCHOOL
익산고등학교장

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 9. 05.	가정통신문	익산고등학교	
		식생활관	
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL (063)836-6012 FAX (063)724-4252	행정실 TEL (063)836-6010 FAX (063)836-8683

요일	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)	9월 21일(토)	9월 22일(일)
조식	미운영	<ul style="list-style-type: none"> 쌀보리밥(1) 참치김치찌개5.9. 애기배추된장무침(1) 고추장멸치볶음(고추장)5.13. 해물완자달걀전1.5.6.9. 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 뜨덕이떡만두국(5개씩)1.5.6.10.13. 비엔나야채조림(빨갈계)2.6.10.12. 깻잎순복음(돼지)5.6.10. 깍두기9. 사과(홍로) 	<ul style="list-style-type: none"> 짜리돈사태달걀장조림1.5.6.10. 무말랭이무침 누룽지탕 배추김치9. 초코롤케이크(35g)1.2.5.6.13. 우유(백색-기숙사생)2. 	<ul style="list-style-type: none"> 보크라이스(쇠고기)1.5.6.9.13. 시금치된장국(친환경)5.6. 짜리고추떡갈비조림2.5.6.10.13. 사각어묵볶음5.6. 배추김치9. 비타초코우유(청)2.13. 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥5. 떡국(국그릇배식)1. 느타리버섯볶음(친환경)5. 곱창낙지볶음10. 배추김치9. 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀보리밥(1) 동태매운탕5. 춘천닭갈비(간장-닭정육)8. 느타리버섯달걀전(친환경)1.5. 배추김치9. 골드키위
요일	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)	9월 21일(토)	9월 22일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 진한김치볶음밥1.2.5.6.9.10.13. 얼갈이배추된장국(친환경)5.6. 달걀후라이(1개씩)1.5. 통치즈스틱1.2.5.6. 배추김치9. 쿨피스(혼합)1. 공통양념(매일점심)-친환경 야채피클(모듬피클)13. 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥5. 어묵무국6. 고등어김치조림7.9. 짜리고추지리멸볶음 스팸구이2(우리팜)1.2.6. 깍두기9. 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 야채스프2.5.6.13. 로제스파게티1.2.5.6.10.12.13. 카사바칩(허니버터)2.5. 그릴링(3)15. 배추김치9. 오라메(음료) 수제야채피클(매콤)13. 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 쇠고기낙지국13. 열무된장무침(친환경)5.6. 초평햄감자채볶음1.2.5.6.10. 메밀김치전병(70)2.3.5.6. 깍두기9. 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀보리밥(1) 바지락순두부찌개(고추장)5.10.13. 야채달걀찜1.2.9. 치커리사과무침(친환경)13. 삼겹살굴소스구이2.5.6.10.13. 배추김치9. 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 미니밥 고추불짬뽕(면)1.5.6.8.9.10.13. 단무지채무침 방울탕수육&후르츠S1.5.6.10.11.12.13. 배추김치9. 매실주스 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 물만두국-쇠고기1.5.6.10. 돈육콩나물볶음(전지+후지)5.10. 양념김구이 배추김치9. 곤약젤리(돌)2.5.13.
요일	9월 16일(월)	9월 17일(화)	9월 18일(수)	9월 19일(목)	9월 20일(금)	9월 21일(토)	9월 22일(일)
석식	미운영	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 동태매운탕5. 올방게묵김가루무침3.5.6. 치커리사과무침(친환경)13. 팽이버섯돈육불고기(전지+후지)5.6.10. 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 아욱국(친환경)5.6. 찰떡볶음떡갈비조림1.5.6.10.12.13. 매운콩나물무침(친환경)5. 해물야채전1.2.5.6.9.13. 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀보리밥(1) 순대국(일품X)5.6.10. 오이부추무침(친환경) 열대와일샐러드5.6.11.12.13. 미니돈까스(4)&데미그라스1.5.6.10.12.13.16. 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥5. 복어달걀국1.5. 고기말이김치지짐(3)1.5.6.9.10.13. 가지돈육볶음10. 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀보리밥(1) 어묵무국6. 짜리고추달걀장조림1.5.6. 건파래쪽파무침(친환경)5.6. 치즈불닭2.5.6.12.13. 배추김치9. 	<ul style="list-style-type: none"> 돈까스카레덮밥(완제)1.2.5.6.10.13. 얼갈이배추된장국(친환경)5.6. 배추김치9. 왕꼬치(하바)&머스터드1.5.13. 포카리(245) 야채피클(모듬피클)13.

2019. 9. 05.



IKSAN HIGH SCHOOL
익산고등학교장

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 9. 05.	가정통신문	익산고등학교	
		식생활관	
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL (063)836-6012 FAX (063)724-4252	행정실 TEL (063)836-6010 FAX (063)836-8683

요일	9월 23일(월)	9월 24일(화)	9월 25일(수)	9월 26일(목)	9월 27일(금)	9월 28일(토)	9월 29일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 쇠고기미역국13.16. · 야채달걀찜12.9.13. · 시금치된장무침(1)13. · 닭볶음탕13.15. · 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 돈사태메추리알장조림(1)1.10. · 무말랭이무침13. · 누룽지탕 · 우유(백색-기숙사생)2. · 맵모닝1.6.10.12. · 믹스시리얼(후르츠링+콘+코코블)6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 참치김치찌개13. · 참나물무침(1)13. · 청양풍땃살볶음13.15. · 김치전1.6.13. · 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 무말랭이무침13. · 떡갈비구이(4)&머스터드10.13. · 배추김치 · 야채맑국13.15. · 갈릭고구마파이(60)6.13. · 우유(아침)2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 돈육김치찌개(찌개)5.10.13. · 초핑햄감자채볶음10.13. · 삼치데리야끼소스구이(순살)6.13. · 배추김치 · 사과(홍로) 	미운영	미운영
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥(현미+기장) · 돈육김치찌개(찌개)5.10.13. · 꽃말살샐러드1.4.13. · 청경채된장무침(친환경)13. · 가자미구이/양념장6.13. · 깍두기9. · 공동양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 노가리채미역국13. · 등뼈찜(갈비+등뼈)-익은김치10.13. · 새송이게맛살볶음(친환경)13. · 열무김치 · 떠먹는요플레(파스타)2. · 공동양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 맑은콩나물국(친환경)5.13. · 쫄면(일품)1.5.6.13. · 찐갈비만두(2)6.10.13. · 단무지채무침13. · 배추김치 · 요구르트(남양)13. · 공동양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 검정콩밥5.0.13. · 부대찌개5.10.13. · 깻잎순볶음(돼지)10.13. · 후라이드치킨1.6. · 배추김치 · 사과(홍로) · 공동양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 감자수제비국6.13. · 춘천달갈비(고추장-고구마)13.15. · 참나물오리엔탈소스무침13. · 명란군만두(3)6.10.13. · 배추김치 · 공동양념(매일점심)-친환경 	미운영	미운영
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 미니밥 · 유부우동&꼬치어묵6.13. · 단무지채무침13. · 건파래자반13. · 왕새우튀김(2개씩)6.9. · 배추김치 · 키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 검정콩밥5.16. · 육개장5.13. · 건새우마늘쫄볶음9.13. · 비비고떡갈비&파채S10.12.13. · 깍두기9. · 아이스슈(바바리안)6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 쇠고기낙지국13.16. · 갈치무조림13. · 숙주미나리무침(친환경)5. · 오크치킨너겟/머스터드소스6.15. · 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치고추장주먹밥13. · 야채스프6.13. · 배추김치 · 마카로니콘샐러드6.13. · 쿼피스(혼합)5. · 수제핫도그빵(70)&감자튀김6.10.13. · 야채파클(모듬파클)13. 	미운영	미운영	미운영

2019. 9. 05.



IKSAN HIGH SCHOOL
익산고등학교장

발행일: 2019. 9. 05.	가정통신문	익산고등학교
		식생활관
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL (063)836-6012 FAX (063)724-4252
	행정실	TEL (063)836-6010 FAX (063)836-8683

요일	9월 30일(월)	10월 1일(화)	10월 2일(수)	10월 3일(목)	10월 4일(금)	10월 5일(토)	10월 6일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 진미채조림 1.5.6.13. 짜리고추떡갈비조림 2.5.6.10.13. 김치볶음(양파) 9.10. 누룽지탕 직화미트볼 답피자(100) 2.5.6.10.12.13. 우유(아침) 2. 						
중식	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 참치김치찌개 5.9. 오리훈제겨자샐러드 1.4.5.6.13. 깍두기 9. 고로케(고감콘)&케첩 1.6.12.13. 블루베리타르트(수제) 1.2.5.6.13. 공통양념(매일점심)-친환경 						
석식	<ul style="list-style-type: none"> 미니밥 해물짬뽕라면(세트일때) 1.2.5.6.8.9.13. 단무지채무침 배추김치 9. 조각피자(오후) 2.5.6.10.12.13. 오렌지쥬스(델몬트) 						

2019. 9. 05.



IKSAN HIGH SCHOOL
익산고등학교장