

발 행 일: 2019. 7. 16.	가 정 통 신 문				부 서: 행 정 실	
					담당자: 학비담당 김세형	
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL	(063)836-6012	행정실	TEL	(063)836-6010
		FAX	(063)724-4252		FAX	(063)836-8683

2019학년도 여름방학 학교급식비 및 기숙사비를 아래와 같이 납입고지 하오니 **2019. 7. 25. (목)까지** 해당 금액을 납부하여 주시기 바랍니다.

#### 1. 여름방학 학교급식비

구 분	금 액	산출기초	비고
기숙사생	268,600원	• 3,950원*68식 = 268,600원	
통학	67,150원	• 3,950원*17식 = 67,150원	

#### 2. 납부 기한 및 방법

가. 납 부 기 간: 2019. 7. 17.(수) ~ 7. 25.(목)

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. 7. 16.



IKSAN HIGH SCHOOL  
**익산고등학교장**

발행일: 2019. 7. 16.	가정통신문		익산고등학교	
			식생활관	
(54572) 전북 익산시 금마면 고도길 85	교무실	TEL	(063)836-6012	행정실
		FAX	(063)724-4252	

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 진단을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

이에 본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 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, ⑱조개류입니다. 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. 7. 16.



IKSAN HIGH SCHOOL  
익산고등학교장

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 7. 16.	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	7월 22일(월)	7월 23일(화)	7월 24일(수)	7월 25일(목)	7월 26일(금)	7월 27일(토)	7월 28일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>누룽지탕</li> <li>떡갈비구이(4)&amp;머스터드1.2.5.6.10.12.13</li> <li>배추김치9.</li> <li>직화미트볼</li> <li>답피자(100)2.5.6.10.12.13.</li> <li>우유(아침)2.</li> <li>믹스시리얼(후르츠링+콘+코코넛)5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀보리밥(1)</li> <li>쇠고기미역국5.6.</li> <li>고추장멸치볶음(고추장)5.13.</li> <li>옛날소시지전1.2.6.10.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥5.</li> <li>참치김치찌개5.9.</li> <li>가지돈육볶음10.</li> <li>미니돈까스/케첩(3개씩)5.6.10.12.</li> <li>배추김치9.</li> <li>사과(홍로)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈사태메추리알장조림(1)1.5.6.10.</li> <li>무말랭이무침</li> <li>누룽지탕</li> <li>단호박샌드위치(곡물)1.2.5.6.10.12.13.18.</li> <li>제티(우유타먹는,1인)&amp;우유(1인)1.2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥5.</li> <li>돈육김치찌개(찌개)5.9.10</li> <li>열무된장무침(친환경)5.6.</li> <li>청양풍당살볶음5.6.13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>오징어무국(1)5.</li> <li>건파래자반</li> <li>팽이버섯토육불고기(전지+후지)5.6.10.</li> <li>마늘쫀어묵볶음(친환경)1.5.6.13.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>차돌박이된장찌개5.6.</li> <li>매운콩나물무침(1)5.</li> <li>토마토화채(친환경)12.</li> <li>매콤오색산적1.5.6.10.</li> <li>알타리무김치9.</li> </ul>
요일	7월 22일(월)	7월 23일(화)	7월 24일(수)	7월 25일(목)	7월 26일(금)	7월 27일(토)	7월 28일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>닭다리삼계탕&amp;당면사리(장각)-냉1.5.8.13.</li> <li>오이부추무침(친환경)</li> <li>김치육원전1.5.9.10.13.</li> <li>깍두기9.</li> <li>수박(50인)</li> <li>공통양념(매점심)-친환일점심</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥5.</li> <li>부대찌개1.2.5.6.9.10.</li> <li>치커리사과무침(친환경)13.</li> <li>돼지고기잡채5.6.8.10.</li> <li>해물완자달걀전1.5.6.9.</li> <li>배추김치9.</li> <li>공통양념(매점심)-친환일점심</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치야채비빔밥1.5.6.13.</li> <li>흑미밥</li> <li>꼬치어묵국(사각)1.5.6.13.</li> <li>무비트피클(각도)13.</li> <li>떡갈비꼬치&amp;머스터드1.5.6.10.13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>수제에이드(트로피칼)1.2.5.6.11.13.</li> <li>공통양념(매점심)-친환일점심</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀보리밥(1)</li> <li>묵은지감자탕5.6.9.10.13.</li> <li>도토리묵야채무침5.6.</li> <li>고추가스&amp;하이스1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>알타리무김치9.</li> <li>청포도</li> <li>공통양념(매점심)-친환일점심</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>애호박된장찌개5.6.</li> <li>건파래쪽파무침(친환경)5.6.</li> <li>오삼불고기5.6.10.</li> <li>두부달걀전/양념장1.5.6.</li> <li>배추김치9.</li> <li>공통양념(매점심)-친환일점심</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>진한김치볶음밥1.2.5.6.9.10.13.</li> <li>맑은콩나물국(친환경)5.</li> <li>달걀후라이(1개씩)1.5.</li> <li>알타리무김치9.</li> <li>치즈한도그(수제)1.2.4.5.6.10.12.</li> <li>아이스크림(망고,썬썬바)1.2.5.</li> <li>공통양념(매점심)-친환일점심</li> <li>야채피클(모듬피클)13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>건새우아욱국(친환경)5.6.9.</li> <li>오리훈제/머스터드소스1.5.</li> <li>양파부추겉절이</li> <li>치즈스틱(2개)1.2.5.6.10.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>
요일	7월 22일(월)	7월 23일(화)	7월 24일(수)	7월 25일(목)	7월 26일(금)	7월 27일(토)	7월 28일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정콩밥5.</li> <li>돈육김치찌개(찌개)5.9.10</li> <li>비엔나야채볶음2.6.10.12.</li> <li>열무된장무침(친환경)5.6.</li> <li>배추김치9.</li> <li>chap쌀도넛(팔)1.2.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈까스김밥1.5.6.10.13.</li> <li>팽이버섯된장국5.6.</li> <li>단무지채무침(꼬들)</li> <li>배추김치9.</li> <li>소떡소떡(꼬치)2.5.6.10.12.13.</li> <li>쿨피스(혼합)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>동태매운탕5.</li> <li>안동찜닭(친환경)5.6.8.13.</li> <li>참나물오리엔탈소스무침2.6.</li> <li>미니돈까스/케첩(4개씩)5.6.10.12.</li> <li>깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>참치고추장주먹밥1.5.6.13.</li> <li>야채스프2.5.6.13.</li> <li>감자튀김(매운맛,스파이시)13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>데리버거(치즈+토마토)1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>마카로니콘샐러드1.5.6.13</li> <li>오라떼(음료)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>닭개장</li> <li>청경채된장무침(친환경)5.6.</li> <li>콘치즈함박스테이크1.2.5.6.10.12.13.16.</li> <li>깍두기9.</li> <li>파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀보리밥(1)</li> <li>영양곰탕(사태포함)&amp;소면2.5.6.13.</li> <li>건파래쪽파무침(친환경)5.6.</li> <li>삼겹살두루치기(김치)삼+후5.6.9.10.13.</li> <li>야채달걀말이1.5.</li> <li>깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>미니밥</li> <li>해물짬뽕&amp;라면사리(냉면기)1.2.5.6.9.13.</li> <li>단무지채무침</li> <li>집게다리튀김&amp;칠리S1.5.6.12.13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>키위</li> </ul>

2019. 7. 16.



IKSAN HIGH SCHOOL  
익산고등학교장

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 7. 16.	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	7월 29일(월)	7월 30일(화)	7월31일(수)	8월 1일(목)	8월 2일(금)	8월 3일(토)	8월 4일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 쇠고기미역국5.6.</li> <li>· 오징어채소볶음5.6.</li> <li>· 초평햄감자채볶음1.2.5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 떠먹는요플레(파스타)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 떡국(국그릇배식)1.</li> <li>· 고기말이김치지짐(3)1.5.6.9.10.13.</li> <li>· 숙주미나리무침(1)</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 사과(홍로)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥5.</li> <li>· 참치김치찌개5.9.</li> <li>· 꽃맛살샐러드1.4.5.6.13.</li> <li>· 돈육동그랑땡(3)1.5.6.10.</li> <li>· 양념김구이</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 무말랭이무침</li> <li>· 참치김치볶음5.9.</li> <li>· 누룽지탕</li> <li>· 초코롤케이크(35g)1.2.5.6.13.</li> <li>· 바나나</li> <li>· 우유(아침)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 간장계란밥(비빔밥) 1.5.6.</li> <li>· 애호박된장찌개5.6.</li> <li>· 무말랭이무침</li> <li>· 파리고추방울오징어볶음1.3.</li> <li>· 스팸구이3(우리팍)1.2.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥5.</li> <li>· 돈육김치찌개(찌개)5.9.10.</li> <li>· 열무된장무침(친환경)5.6.</li> <li>· 청양풍담살볶음5.6.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 사각어묵국1.5.6.13.</li> <li>· 미트볼칠리소스조림2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 매운콩나물무침(1)5.</li> <li>· 알감자버터구이(중이컵)1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>
요일	7월 29일(월)	7월 30일(화)	7월31일(수)	8월 1일(목)	8월 2일(금)	8월 3일(토)	8월 4일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀보리밥(1)</li> <li>· 꽃게탕5.6.8.</li> <li>· 마늘종양념무침</li> <li>· 대패오리불고기&amp;당면2.5.6.8.13.16.</li> <li>· 알감자버터구이(중이컵)1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 깍두기9.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥5.</li> <li>· 돈육김치찌개(찌개)5.9.10.</li> <li>· 느타리버섯볶음(친환경)5.</li> <li>· 갈치구이(60g)5.</li> <li>· 알타리무김치9.</li> <li>· 수제요플레1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비빔냉면(고명-달걀)1.3.5.6.13.16.</li> <li>· 도토리묵냉국(가쓰오)1.3.5.6.9.13.</li> <li>· 찐왕만두(개성2)&amp;양념장1.5.6.10.</li> <li>· 단무지채무침(꼬들)</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 참외</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카레라이스(단호박) 6.10.</li> <li>· 맑은콩나물국(친환경)5.</li> <li>· 어묵까스/칠리소스(수제)1.5.6.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 오렌지주스(델몬트)</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> <li>· 야채피클(모듬피클)13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 오리탕</li> <li>· 비빔당면1.5.6.8.13.</li> <li>· 생선까스/타르타르소스1.5.13.</li> <li>· 깍두기9.</li> <li>· 파인애플</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 충무김밥&amp;오징어초무침13.</li> <li>· 유부우동&amp;꼬치어묵1.5.6.13.</li> <li>· 찐갈비만두(2)1.5.6.10.</li> <li>· 단무지채무침</li> <li>· 석박지(김치)9.13.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 콩나물김치국(벌치)-두부x5.9.</li> <li>· 야채달걀찜1.2.9.</li> <li>· 대패삼겹살판구이(마늘)-양념x10.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 명이나물절임</li> </ul>
요일	7월 29일(월)	7월 30일(화)	7월31일(수)	8월 1일(목)	8월 2일(금)	8월 3일(토)	8월 4일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 꼬치어묵국(종합)1.5.6.9.13.</li> <li>· 쫄면(일품)5.6.</li> <li>· 단무지채무침</li> <li>· 교자만두튀김(고명용)5.6.10.11.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 맑은콩나물국(친환경)5.</li> <li>· 등갈비김치찜(갈비1/2)9.10.</li> <li>· 올방개묵김가루무침3.5.6.</li> <li>· 야채달걀말이1.5.</li> <li>· 알타리무김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 나가사끼짬뽕국(밥)6.8.9.</li> <li>· 오이부추무침(친환경)</li> <li>· 칠리치킨탕수육5.6.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 조각피자(오투)2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 요구르트(남양)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 어묵김치국(돈육X)5.6.9.</li> <li>· 매운콩나물무침(친환경)5.</li> <li>· 참치옥수수콘전1.5.6.</li> <li>· LA갈비구이2.5.6.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀보리밥(1)</li> <li>· 북어달걀국1.5.</li> <li>· 도토리묵야채무침5.6.</li> <li>· 새송이게맛살볶음(친환경)5.6.</li> <li>· 치즈불닭2.5.6.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 쇠고기미역국5.6.</li> <li>· 애기배추된장무침(친환경)5.6.</li> <li>· 무쌈(4)13.</li> <li>· 오삼불고기5.6.10.</li> <li>· 춘권튀김(5)&amp;칠리소스1.6.10.12.13.</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 볶음밥(김밥맛)1.2.5.6.10.</li> <li>· 애호박된장찌개5.6.</li> <li>· 오이지무장아찌13.</li> <li>· 매콤달콤떡볶이(가래떡)1.5.6.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 모듬에이드(청정,컵)5.13.</li> </ul>

2019. 7. 16.



IKSAN HIGH SCHOOL  
익산고등학교장

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 7. 16.	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	8월 5일(월)	8월 6일(화)	8월 7일(수)	8월 8일(목)	8월 9일(금)	8월 10일(토)	8월 11일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀보리밥(1)</li> <li>참치김치찌개5.9.</li> <li>초핑햄감자채볶음1.2.5.6.10.</li> <li>양념김구이</li> <li>스팸구이3(우리팜)1.2.6.</li> <li>깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈사태메추리알장조림(1)1.5.6.10.</li> <li>무말랭이무침</li> <li>누룽지탕</li> <li>콘푸레이크(아몬드)/우유2.5.6.13.</li> <li>이삭토스트(수제)1.2.5.6.10.12.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>떡국(국그릇배식)1.</li> <li>콩치김치조림(통)9.13.</li> <li>오곡치킨너겟/머스터드소스1.5.6.</li> <li>배추김치9.</li> <li>사과(홍로)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>보크라이스(쇠고기)1.5.6.9.13.</li> <li>근대된장국(친환경)5.6.</li> <li>찰떡볶은어묵조림1.5.6.12.13.</li> <li>상추겉절이(+부추)-친환경5.6.</li> <li>배추김치9.</li> <li>바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀보리밥(1)</li> <li>돈육김치찌개(찌개)5.9.10.</li> <li>건파래자반</li> <li>느타리버섯볶음(친환경)5.</li> <li>미니돈까스(4)&amp;데미그라스1.5.6.10.12.13.16.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흥미밥</li> <li>물만두국-쇠고기1.5.6.10.</li> <li>춘천닭갈비(고추장-닭정육)5.6.8.</li> <li>마늘쫀양념무침</li> <li>햄두부샌드(50)&amp;양념장5.6.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>오징어묵국(1)5.</li> <li>오이부추무침(친환경)</li> <li>깻잎순볶음(돼지)5.6.10.</li> <li>떡갈비(5.타원)&amp;머스터드1.5.6.10.13.</li> <li>깍두기9.</li> </ul>
요일	8월 5일(월)	8월 6일(화)	8월 7일(수)	8월 8일(목)	8월 9일(금)	8월 10일(토)	8월 11일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜장밥5.6.10.</li> <li>나가사끼짬뽕국(밥)6.8.9.</li> <li>단무지채무침</li> <li>달걀후라이(1개씩)1.5.</li> <li>칠리치킨탕수육5.6.12.13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>요구르트(남양)2.</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥5.</li> <li>사각어묵국1.5.6.13.</li> <li>시금치된장무침(친환경)5.6.</li> <li>삼겹살두루치기(김치)삼+후5.6.9.10.13.</li> <li>야채달걀말이1.5.</li> <li>깍두기9.</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>돈까스김밥1.5.6.10.13.</li> <li>해물짬뽕&amp;라면사리(냉면기)1.2.5.6.9.13.</li> <li>단무지채무침</li> <li>배추김치9.</li> <li>매식주스</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>오리탕</li> <li>치커리사과무침(친환경)13.</li> <li>콘치즈합박스테이크1.2.5.6.10.12.13.16.</li> <li>배추김치9.</li> <li>수제요플레1.2.5.6.10.13.</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>열무된장비빔밥</li> <li>부대찌개1.2.5.6.9.10.13.</li> <li>도토리묵냉국(가쓰오)1.3.</li> <li>5.6.9.13.</li> <li>떡갈비구이(4)&amp;머스터드1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>깍두기9.</li> <li>수박(50인)</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>부대찌개1.2.5.6.9.10.</li> <li>오이부추무침(친환경)</li> <li>생선가쓰/타르타르소스1.5.13.</li> <li>깍두기9.</li> <li>메로나쭈쭈바1.2.4.5.6.14.</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>오리훈제볶음밥5.6.13.</li> <li>열갈이배추된장국(친환경)5.6.</li> <li>깻잎양념지5.6.13.</li> <li>치즈스틱(2개)1.2.5.6.10.</li> <li>배추김치9.</li> <li>오렌지쥬스(델몬트)</li> </ul>
요일	8월 5일(월)	8월 6일(화)	8월 7일(수)	8월 8일(목)	8월 9일(금)	8월 10일(토)	8월 11일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>흥미밥</li> <li>달걀곰탕(도리육)&amp;당면사리1.8.</li> <li>오징어채소볶음5.6.</li> <li>참치옥수수콘전1.5.6.</li> <li>깍두기9.</li> <li>복숭아11.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>검정콩밥5.</li> <li>육개장</li> <li>오리훈제겨자샐러드1.4.5.6.13.</li> <li>춘권튀김(5)&amp;칠리소스1.6.10.12.13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>아이스소르베(청포도)1.2.5.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>노가리채미역국</li> <li>열무된장무침(친환경)5.6.</li> <li>해쉬브라운(지+후지)5.6.10.</li> <li>두부구이/양념장1.5.6.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>옥수수스프2.5.6.13.</li> <li>차돌박이참나물파스타1.2.5.6.13.16.18.</li> <li>해쉬브라운감자피자1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>오라메(음료)</li> <li>야채피클(모듬피클)13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>건새우아욱국(친환경)5.6.9.</li> <li>단호박돈갈비찜(후지)10.</li> <li>콩나물잡채(초무침,빨강게)5.6.8.13.</li> <li>매콤오색산적1.5.6.10.</li> <li>알타리무김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀보리밥(1)</li> <li>쇠고기미역국5.6.</li> <li>숙주미나리무침(친환경)</li> <li>치즈볼닭2.5.6.12.13.</li> <li>고추튀김(2)1.5.6.10.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>감자수제비국6.</li> <li>무쌈(4)13.</li> <li>오삼불고기5.6.10.</li> <li>달걀후라이(1개씩)1.5.</li> <li>양념김구이</li> <li>깍두기9.</li> </ul>

2019. 7. 16.



IKSAN HIGH SCHOOL  
익산고등학교장

발행일: 2019. 7. 16.	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	8월 12일(월)	8월 13일(화)	8월 14일(수)	8월 15일(목)	8월 16일(금)	8월 17일(토)	8월 18일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 파리고추메추리알조림(1.5.6.)</li> <li>· 참치김치볶음(5.9.)</li> <li>· 누룽지탕</li> <li>· 미니치즈후레쉬빵(삼)1.2.5.6.10.13.16.</li> <li>· 파스퇴르우유(200)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 닭미역국(5.6.)</li> <li>· 고추장멸치볶음(고추장)5.13.</li> <li>· 옛날소시지전(1.2.6.10.)</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 비요프(랜덤)2.11.</li> </ul>					
요일	8월 12일(월)	8월 13일(화)	8월 14일(수)	8월 15일(목)	8월 16일(금)	8월 17일(토)	8월 18일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 탄탄멘(탄탄면,라면)1.2.4.5.6.9.10.12.13.</li> <li>· 단무지채무침(꼬들)</li> <li>· 가쿠니동덮밥(일본식덮밥)1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 고로케(고감콘)&amp;케첩1.6.12.13.</li> <li>· 요구르트(남양)2.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 물갈비&amp;당면(국)2.5.8.10.13.16.</li> <li>· 야채달걀찜1.2.9.</li> <li>· 오이고추된장무침(5.6.)</li> <li>· 시리얼과일샐러드(가을)1.4.5.6.13.</li> <li>· 배추김치(9.)</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>					
요일	8월 12일(월)	8월 13일(화)	8월 14일(수)	8월 15일(목)	8월 16일(금)	8월 17일(토)	8월 18일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 아욱국(친환경)5.6.</li> <li>· 미트볼칠리소스조림(2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 매운콩나물무침(친환경)5.</li> <li>· 알감자버터구이(종이컵)1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 알타리무김치(9.)</li> </ul>						

2019. 7. 16.



IKSAN HIGH SCHOOL  
익산고등학교장