

발 행 일: 2019. 10. 30.	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 11월 학교급식비 및 기숙사비를 아래와 같이 납입고지 하오니 **2019. 11. 7 (목)까지** 해당 금액을 납부하여 주시기 바랍니다.

### 1. 11월 학교급식비

학년	구분	금 액	산출기초	비고
전학년	통학	68,400원	3,600원 * 19식 = 68,400원	
1,2학년	3,5주차귀가	212,400원	3,600원 * 59식 = 212,400원	
	매주귀가	158,400원	3,600원 * 44식 = 158,400원	
3학년	3,5주차귀가	205,200원	3,600원 * 57식 = 205,200원	
	매주귀가	151,200원	3,600원 * 42식 = 151,200원	

### 2. 납부 기한 및 방법

가. 납 부 기 간: 2019. 10. 31.(목) ~ 11. 7.(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. 10. .



IKSAN HIGH SCHOOL

**익산고등학교장**

(직인생략)

발행일: 2019. 10. 30.	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 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, ⑮달고기, 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. 10. .



IKSAN HIGH SCHOOL  
**익산고등학교장**

(직인생략)

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 30.	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	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 1일(금)	11월 2일(토)	11월 3일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 부대찌개1.2.5.6.9.10.</li> <li>· 새송이계맛살볶음5.6.</li> <li>· 미니돈가스(4)&amp;데미그라스1.5.6.10.12.13.16.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 사과(홍로)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 진미채조림1.5.6.13.</li> <li>· 돈사태매추리알장조림(1)1.5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 쇠고기야채죽/참기름장</li> <li>· 카스다소보루(130)1.2.5.6.13.</li> <li>· 바나나우유(180)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀보리밥(1)</li> <li>· 닭미역국5.6.</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 해물완자달걀전1.5.6.9.</li> <li>· 양념김구이</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 차돌박이된장찌개5.6.</li> <li>· 매운콩나물무침(1)5.</li> <li>· 파리고추방울오징어볶음1.3.</li> <li>· 매콤오색산적1.5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 오징어무국(1)5.</li> <li>· 시래기된장지짐(멸치)(친환경)5.6.</li> <li>· 청양풍뎡살볶음5.6.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 액티비아(130)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 배추들깨국5.6.</li> <li>· 매운콩나물무침(1)5.</li> <li>· 스펀야채볶음1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 양념김구이</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀보리밥(1)</li> <li>· 맑은콩나물국5.</li> <li>· 춘천닭갈비(고추장·닭정육)5.6.8.</li> <li>· 깻잎달걀전(1/2절단·2장)1.5.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 바나나</li> </ul>
요일	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 1일(금)	11월 2일(토)	11월 3일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 웡심이만두떡국(웡심이5)1.5.6.10.13.16.18</li> <li>· 고등어김치조림7.9.</li> <li>· 상추겉절이(+부추)5.6.</li> <li>· 고구마단호박전1.5.</li> <li>· 깍두기9.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 순두부찌개5.10.13.</li> <li>· 참나물초무침</li> <li>· 팽이버섯돈육불고기(전지+후지)5.6.10.</li> <li>· 알감자버터구이(종이컵)1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 볶음밥(김밥맛)1.2.5.6.10.</li> <li>· 꼬치어묵국(사각)1.5.6.13.</li> <li>· 단무지채무침(꼬들)</li> <li>· 매콤달콤떡볶이(가래떡)1.5.6.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 감자핫도그&amp;케첩1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 요구르트(남양)2.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 부대찌개1.2.5.6.9.10.</li> <li>· 초평햄감자채볶음1.2.5.6.10.</li> <li>· 갈치구이(60g)5.</li> <li>· 깍두기9.</li> <li>· 청포도타르트(수제)1.2.5.6.13.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 사골만두떡국(냉면기)1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 콩불(콩나물불고기)&amp;무쌈5.10.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 굴</li> <li>· 김말이튀김5.6.10.12.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 엉터리김밥1.5.9.13.18.</li> <li>· 미니우동(우동고명)1.5.6.9.13.</li> <li>· 무말랭이무침</li> <li>· 치파(치킨파이)1.2.6.15.16.18.</li> <li>· 자몽에이드</li> <li>· 공통양념(매일점심)마늘생강</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 미니밥</li> <li>· 일품짬뽕국(면)6.8.9.</li> <li>· 단무지채무침</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 커피자(오뚜기)2.5.6.10.12.13.16.18.</li> <li>· 포카리(245)</li> </ul>
요일	10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월 30일(수)	10월 31일(목)	11월 1일(금)	11월 2일(토)	11월 3일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀보리밥(1)</li> <li>· 꽃게탕5.6.8.</li> <li>· 치커리사과무침13.</li> <li>· 돈육동그랑땡(3)1.5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 머스크메론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 맑은유부우동국물5.6.</li> <li>· 매콤해물볶음우동5.6.8.9.12.13.</li> <li>· 왕새우튀김(2개씩)5.9.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 청포도폴리또(음료)5.13.</li> <li>· 야채피클(모듬피클)13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 건새우미역국9.</li> <li>· 숙주미나리무침(친환경)</li> <li>· 오삼불고기5.6.10.</li> <li>· 깻잎달걀전(1/2절단·2장)1.5.</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥5.</li> <li>· 아욱국5.6.</li> <li>· 무말랭이무침</li> <li>· 삼겹살구이/상추/쌈장5.6.10.</li> <li>· 햄두부샌드(50)&amp;양념장5.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주먹밥(김가루)</li> <li>· 맑은콩나물국5.</li> <li>· 단무지채무침(꼬들)</li> <li>· 꼬꼬야찌(구이+불닭면)1.5.6.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 쿼피스(혼합)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 물만두국·쇠고기1.5.6.10.</li> <li>· 콩치김치조림(통)9.13.</li> <li>· 야채달걀찜1.2.9.</li> <li>· 오이고추된장무침5.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥5.</li> <li>· 어묵김치국(돈육X)5.6.9.</li> <li>· 치커리사과무침13.</li> <li>· 삼겹살굴스쿠이2.5.6.10.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>

2019. 10. .



IKSAN HIGH SCHOOL

익산고등학교장

(직인생략)

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 30.	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	11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)	11월 9일(토)	11월 10일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경 수수밥</li> <li>· 떡국(국그릇 배식)1.</li> <li>· 매향콩나물 무침5.</li> <li>· 낙지당면볶음(빨갈게)5.6.8.</li> <li>· 치킨너겟(52참프)&amp;머스터드1.2.5.6.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 미니밥</li> <li>· 야채스프2.5.6.13.</li> <li>· 건파래자반</li> <li>· 김치볶음(양파)9.10.</li> <li>· 해쉬브라운 감자&amp;케첩1.6.12.13.</li> <li>· 맥도닝1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 비피더스(명장, 140ml)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥 5.</li> <li>· 쇠고기미역국5.6.</li> <li>· 갯잎양념지 5.6.13.</li> <li>· 오징어채소볶음5.6.</li> <li>· 동그랑땡(육원전, 3)1.2.5.6.10.15.16.</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 행계란볶음밥(아침)</li> <li>1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 열갈이배추된장국5.6.</li> <li>· 고추장멸치볶음(고추장)5.13.</li> <li>· 떡갈비(5,타원)&amp;머스터드1.5.6.10.13.</li> <li>· 열무김치</li> <li>· 짜오짜오(1개씩)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 파리돈사태 달걀장조림</li> <li>1.5.6.10.</li> <li>· 참치김치볶음5.9.</li> <li>· 누룽지탕</li> <li>· 빅샌드(말기, 밀크)1.2.5.6.13.18.</li> <li>· 우유(아침)2.</li> <li>· 믹스시리얼(후르츠랑+콘+코코볼)5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 참치김치찌개5.9.</li> <li>· 청경채된장무침(친환경)5.6.</li> <li>· 양념김구이</li> <li>· 비비고떡갈비&amp;파채S1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 열무김치</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 건새우아욱국5.6.9.</li> <li>· 매향콩나물 무침(1)5.</li> <li>· 무쌈(4)13.</li> <li>· 오리주물럭(고구마)2.5.6.13.</li> <li>· 고추튀김(2)1.5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>
요일	11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)	11월 9일(토)	11월 10일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 소세지카레 볶음밥</li> <li>1.2.5.6.9.10.13.</li> <li>· 열갈이배추된장국5.6.</li> <li>· 파닭꼬치(오븐, 데리야끼)5.6.15.16.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 매실주스</li> <li>· 공통양념(매일점심)마늘생강</li> <li>· 야채피클(모듬피클)13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 순대국(하얏게)2.5.6.9.10.13.</li> <li>· 오이부추무침</li> <li>· 야채달걀말이1.5.</li> <li>· 깍두기9.</li> <li>· 딸기셰이크(종이컵)1.2.5.6.13.</li> <li>· 공통양념(매일점심)마늘생강</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주먹밥(김가루)</li> <li>· 메밀온소바(일품)1.3.5.6.</li> <li>· 고추까스&amp;하이스S1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 시리얼단호박샐러드1.2.5.6.13.</li> <li>· 요구르트(남양)2.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감정공밥 5.</li> <li>· 목은지강자탕</li> <li>5.6.9.10.13.</li> <li>· 떡볶이(까르보나라)1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 상추겉절이(+부추)5.6.</li> <li>· 김치육원전1.5.9.10.13.</li> <li>· 깍두기9.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥 5.</li> <li>· 맑은콩나물국5.</li> <li>· 오이고추된장무침5.6.</li> <li>· 무쌈(4)13.</li> <li>· 오리주물럭(고구마)2.5.6.13.</li> <li>· 참치옥수수콘전1.5.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치킨마요덮밥</li> <li>1.2.5.6.9.13.</li> <li>· 근대된장국5.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 소떡소떡(꼬치)2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 자몽에이드</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> <li>· 야채피클(모듬피클)13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 부대찌개1.2.5.6.9.10.</li> <li>· 쫄면야채무침5.6.13.</li> <li>· 고구마치즈롤까스&amp;빈달루S1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 요구르트(남양)2.</li> <li>· 초코피넛쿠키1.2.4.5.6.13.</li> </ul>
요일	11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)	11월 9일(토)	11월 10일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 쇠고기낙지국13.</li> <li>· 오이고추된장무침5.6.</li> <li>· 열대과일샐러드5.6.11.12.13.</li> <li>· 콘치즈함박스테이크(완제)1.2.5.6.10.12.13.15.16.</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감정공밥 5.</li> <li>· 닭가재</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 해물완자달걀전1.5.6.9.</li> <li>· 춘권튀김(5)&amp;칠리소스1.6.10.12.13.</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀보리밥(1)</li> <li>· 오징어무국 5.6.</li> <li>· 건파래쪽파 무침5.6.</li> <li>· 사각어묵볶음5.6.</li> <li>· 팽이버섯돈육볼고기(전자+후지)5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 노가리채미역국</li> <li>· 단호박돈갈비찜(후지)10.</li> <li>· 콩나물잡채(초무침, 빨갈게)5.6.8.13.</li> <li>· 고추튀김(2)1.5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 맑은유부우동국물 5.6.</li> <li>· 쫄면(일품)5.6.</li> <li>· 찜왕만두(개성2)&amp;양념장1.5.6.10.</li> <li>· 단무지채무침(꼬들)</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 레몬에이드</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀보리밥(1)</li> <li>· 떡국(국그릇 배식)1.</li> <li>· 오이지무장아찌13.</li> <li>· 돈육콩나물볶음(전자+후지)5.10.</li> <li>· 치즈스틱(2개)1.2.5.6.10.</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥 5.</li> <li>· 감자수제비국6.</li> <li>· 시금치나물 무침</li> <li>· 치즈불닭2.5.6.12.13.</li> <li>· 명란군만두(3)1.5.6.10.12.13.16.18.</li> <li>· 깍두기9.</li> </ul>

2019. 10. .



IKSAN HIGH SCHOOL  
**익산고등학교장**  
(직인생략)

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 30.	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	11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)	11월 16일(토)	11월 17일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 보크라이스(쇠고기) 1.5.6.9.13.</li> <li>• 시래기된장국(친환경)5.6.</li> <li>• 파리고추방울오징어볶음13.</li> <li>• 스펀구이3(우리팜)1.2.6.</li> <li>• 배추김치9.</li> <li>• 사과(홍로)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 북어달걀국1.5.</li> <li>• 찰떡볶은떡갈비조림1.5.6.10.12.13.</li> <li>• 초평함감자채볶음1.2.5.6.10.</li> <li>• 배추김치9.</li> <li>• 비요프(랜덤)2.11.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥5.</li> <li>• 감자수제비국6.</li> <li>• 청경채무침</li> <li>• 오삼불고기5.6.10.</li> <li>• 두부까스&amp;하이스소스1.2.5.6.12.13.</li> <li>• 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미니밥</li> <li>• 근대된장국5.6.</li> <li>• 돈사태메추리알장조림(1)1.5.6.10.</li> <li>• 무말랭이무침</li> <li>• 쇠고기야채죽/참기름장</li> <li>• 매실주스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친환경수수밥</li> <li>• 어묵김치국(돈육X)5.6.9.</li> <li>• 열무된장무침5.6.</li> <li>• 달걀후라이(1개씩)1.5.</li> <li>• 미니돈까스/케첩(4개씩)5.6.10.12.</li> <li>• 깍두기9.</li> </ul>	미운영	미운영
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 웡심이만두떡국(웡심이5)1.5.6.10.13.16.18.</li> <li>• 상추겉절이(+부추)5.6.</li> <li>• 매콤달콤닭불구이(고구마무스)1.2.5.6.10.13.</li> <li>• 깍두기9.</li> <li>• 아이스크림(배배로)1.2.5.6.13.</li> <li>• 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥</li> <li>• 콩나물김치국(멸치)-두부x5.9.</li> <li>• LA갈비찜(+버섯)</li> <li>• 미역줄기볶음5.6.</li> <li>• 매콤오색산적1.5.6.10.</li> <li>• 깍두기9.</li> <li>• 수능참쌀떡(60)5.13.</li> <li>• 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼합잡곡밥5.</li> <li>• 갈비탕/당면1.5.6.8.</li> <li>• 삼색묵무침(삼색타락묵)5.6.12.18.</li> <li>• 돈육동그랑땡(3)1.5.6.10.</li> <li>• 깍두기9.</li> <li>• 사과홍삼쥬스5.</li> <li>• 공통양념(매일점심)마늘생강</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흑미밥</li> <li>• 육개장</li> <li>• 건새우마늘쫀득음9.</li> <li>• 가자미카레구이5.6.</li> <li>• 배추김치9.</li> <li>• 사과(홍로)</li> <li>• 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 카레라이스(단호박)6.10.</li> <li>• 열갈이배추된장국5.6.</li> <li>• 단무지채무침</li> <li>• 배추김치9.</li> <li>• 뽕글뽕글핫도그(폴무,시즈)1.2.5.6.10.13.16.</li> <li>• 수제에이드(트로피칼)-겨울1.2.5.6.10.11.13.16.</li> <li>• 공통양념(매일점심)마늘생강</li> </ul>	미운영	미운영
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 쌀보리밥(1)</li> <li>• 꽃게탕5.6.8.</li> <li>• 참나물오리엔탈소스무침2.6.</li> <li>• 새우까스/타르타르소스1.5.6.9.13.16.</li> <li>• 배추김치9.</li> <li>• 오렌지(1/2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 베트남쌀국수1.2.5.6.13.</li> <li>• 양파초절임(+무)13.</li> <li>• 닭강정(명콩)1.4.5.6.12.</li> <li>• 배추김치9.</li> <li>• 파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정콩밥5.</li> <li>• 애호박된장찌개5.6.</li> <li>• 상추겉절이(+부추)5.6.</li> <li>• 삼겹살두루치기(김치)삼+후5.6.9.10.13.</li> <li>• 깍두기9.</li> <li>• 김말이튀김5.6.10.12.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기장밥</li> <li>• 영양곰탕(사태포함)&amp;소면2.5.6.13.</li> <li>• 야채달걀찜1.2.9.</li> <li>• 건파래쪽파무침5.6.</li> <li>• 닭정육칠리소스오븐구이2.5.6.12.13.</li> <li>• 배추김치9.</li> </ul>	미운영	미운영	미운영

2019. 10. .



IKSAN HIGH SCHOOL  
**익산고등학교장**  
(직인생략)

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 30.	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	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>참치김치찌개5.9.</li> <li>시금치된장무침(1)5.6.</li> <li>건파래자반</li> <li>오곡치킨너겟/머스터드소스1.5.6.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>간장계란밥(비빔밥)1.5.6.</li> <li>유부맑은된장국5.6.</li> <li>고추장멸치볶음(고추장)5.13.</li> <li>미니돈까스(4)&amp;데미그라스1.5.6.10.12.13.16.</li> <li>배추김치9.</li> <li>바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>닭곰탕(통닭)8.</li> <li>새송이게맛살볶음5.6.</li> <li>오삼볼고기5.6.10.</li> <li>양념김구이</li> <li>깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>파리고추멸치메추리조림1.5.6.13.</li> <li>김치볶음(양파)9.10.</li> <li>누룽지탕</li> <li>우유(백색-기속사생)2.</li> <li>이삭토스트(수제)1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>믹스시리얼(후르조링+콘+코코넛)5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>육개장(1)</li> <li>새송이게맛살볶음5.6.</li> <li>삼치데리야끼소스구이(순살)5.6.</li> <li>짜먹는햄(아침, 구이한판)2.6.10.</li> <li>배추김치9.</li> <li>사과(홍로)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>쇠고기무국(1)5.</li> <li>숙주미나리무침(1)</li> <li>마늘종햄볶음2.6.10.</li> <li>떡갈비구이(4)&amp;머스터드1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>아욱국5.6.</li> <li>사각어묵볶음5.6.</li> <li>건파래자반</li> <li>청양풍담살볶음5.6.13.</li> <li>배추김치9.</li> </ul>
요일	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥5.</li> <li>애호박된장찌개5.6.</li> <li>비엔나야채볶음1.2.6.10.12.15.</li> <li>갈치구이(60g)5.</li> <li>열무김치</li> <li>떠먹는컵피자(수제)1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>요구르트(남양)2.</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>콩나물김치국(멸치)-두부x5.9.</li> <li>무말랭이무침</li> <li>해물야채전1.2.5.6.9.13.</li> <li>삼겹살구이/상추/쌈장5.6.10.</li> <li>배추김치9.</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>주먹밥(김가루)</li> <li>김치우동1.5.6.9.13.</li> <li>단무지채무침(꼬들)</li> <li>왕새우튀김(2개씩)5.9.</li> <li>배추김치9.</li> <li>과일음료, 주스(썬썬, 238)</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>나가사끼짬뽕국(밥)6.8.9.</li> <li>마늘종햄볶음2.6.10.</li> <li>어묵까스/칠리소스(수제)1.5.6.12.13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>파인애플</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥5.</li> <li>사각어묵국1.5.6.13.</li> <li>춘천닭갈비(고추장-닭정육)5.6.8.</li> <li>시금치나물무침</li> <li>꽃말살샐러드1.4.5.6.13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>함박오므라이스1.5.6.10.12.13.16.</li> <li>얼갈이배추된장국5.6.</li> <li>통치즈스틱1.2.5.6.</li> <li>배추김치9.</li> <li>모듬에이드(청정, 곱)5.13.</li> <li>공통양념(매일점심)-친환경</li> <li>야채피클(모듬피클)13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경수수밥</li> <li>맑은콩나물국5.</li> <li>등갈비김치찜(갈비1/2)9.10.</li> <li>참치옥수수콘전1.5.6.</li> <li>열무김치</li> <li>찰떡아이스2.5.13.</li> </ul>
요일	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)	11월 23일(토)	11월 24일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>미니밥</li> <li>탄탄멘(탄탄면, 라면)1.2.4.5.6.9.10.12.13.</li> <li>단무지채무침(꼬들)</li> <li>새우짜조(3)&amp;칠리s1.6.9.12.13.16.</li> <li>배추김치9.</li> <li>오렌지쥬스(델몬트)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥</li> <li>쇠고기미역국5.6.</li> <li>미트볼칠리소스조림2.5.6.10.12.13.</li> <li>시금치된장무침5.6.</li> <li>애호박달걀부침1.5.6.</li> <li>깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>청국장찌개5.9.10.</li> <li>야채달걀찜1.2.9.</li> <li>무말랭이무침</li> <li>대패삼겹살판구이(마늘)-양념x10.13.</li> <li>깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>건새우미역국9.</li> <li>매운콩나물무침5.</li> <li>제육볶음(전지+후지)5.6.10.</li> <li>두부달걀전/양념장1.5.6.</li> <li>깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>쌀보리밥(1)</li> <li>순대국(일품X)5.6.10.</li> <li>도토리묵야채무침5.6.</li> <li>오징어링튀김(4)/칠리소스1.5.6.10.11.12.13.</li> <li>깍두기9.</li> <li>단감(1/2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기장밥</li> <li>돈육김치찌개(찌개)5.9.10.</li> <li>파리고추메추리알조림1.5.6.13.</li> <li>돼지고기잡채5.6.8.10.</li> <li>깻잎동그랑땡(3)1.2.5.6.10.</li> <li>깍두기9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>새우살야채볶음밥(굴소스)2.5.6.9.10.12.13.</li> <li>짬뽕국6.9.</li> <li>열대과일샐러드5.6.11.12.13.</li> <li>울외장아찌13.</li> <li>배추김치9.</li> <li>수제식빵하도그1.2.6.</li> </ul>

2019. 10. .



IKSAN HIGH SCHOOL

익산고등학교장

(직인생략)

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 30.	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	11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 1일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경 수수밥</li> <li>· 어묵김치국(돈육X)5.6.9.</li> <li>· 깻잎순부름(돼지)5.6.10.</li> <li>· 양념김구이</li> <li>· 스펀구이3(우리팜)1.2.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 시금치된장국5.6.</li> <li>· 매운콩나물무침(1)5.</li> <li>· 제육볶음(전지+후지)5.6.10.</li> <li>· 두부달걀전/양념장1.5.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 물만두국-쇠고기○1.5.6.10.</li> <li>· 파리고추메추리알조림1.5.6.13.</li> <li>· 오징어채소볶음5.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 짜요짜요(1개씩)2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 파리돈사태달걀장조림1.5.6.10.</li> <li>· 무말랭이무침</li> <li>· 누룽지탕</li> <li>· 야채찐빵(90)1.2.5.6.13.</li> <li>· 우유(백색-기숙사생)2.</li> <li>· 콘플레이크(아몬드)/우유2.5.6.13.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 햄계란볶음밥(아침)1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 근대된장국5.6.</li> <li>· 미트볼찐리소스조림2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 깻잎순부름(돼지)5.6.10.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 사과(홍로)</li> </ul>	미운영	미운영
요일	11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 1일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀보리밥(1)</li> <li>· 닭개장</li> <li>· 건파래쪽파무침5.6.</li> <li>· 돈육동그랑땡(3)1.5.6.10</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 사과(홍로)</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 쇠고기낙지국13.</li> <li>· 고등어김치조림7.9.</li> <li>· 건새우마늘쫀볶음9.</li> <li>· 깻두기9.</li> <li>· 띠먹는요플레(파스퇴)2.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주먹밥(김가루)</li> <li>· 고기국수1.2.5.6.10.13.</li> <li>· 오이부추무침</li> <li>· 닭꼬치(100)5.6.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 콜</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미밥</li> <li>· 건새우미역국9.</li> <li>· 상추겉절이(+부추)5.6.</li> <li>· 육은지닭볶음탕5.6.</li> <li>· 야채달걀말이1.5.</li> <li>· 깻두기9.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 참치김치찌개5.9.</li> <li>· 단호박돈갈비찜(후지)10.</li> <li>· 깻잎양념지5.6.13.</li> <li>· 초평햄감자채볶음1.2.5.6.10.</li> <li>· 깻두기9.</li> <li>· 공통양념(매일점심)-친환경</li> </ul>	미운영	미운영
요일	11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)	11월 30일(토)	12월 1일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참치고추장주먹밥1.5.6.13.</li> <li>· 옥수수스프2.5.6.13.</li> <li>· 푸실리파스타1.2.5.6.10.12.13.</li> <li>· 클링클컷(감자튀김)&amp;케첩1.5.6.10.12.13.</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 떡갈비합도그1.2.5.6.12.13.</li> <li>· 콜피스(혼합)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 혼합잡곡밥5.</li> <li>· 콩나물김치국(멸치)-두부x5.9.</li> <li>· 안동찜닭5.6.8.13.</li> <li>· 치커리사과무침13.</li> <li>· 새송이게맛살볶음5.6.</li> <li>· 배추김치9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정콩밥5.</li> <li>· 부대찌개1.2.5.6.9.10.</li> <li>· 오이고추된장무침5.6.</li> <li>· 갈릭소스파닭/잠발라소스1.2.5.6.12.13.</li> <li>· 깻두기9.</li> <li>· 찹쌀(후룩볼복송아)1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주먹밥(김가루)</li> <li>· 차돌박이떡볶이(라면)1.2.5.6.13.</li> <li>· 단무지채무침(꼬들)</li> <li>· 배추김치9.</li> <li>· 모짜렐라향도그(치즈,80)&amp;케첩1.2.5.6.12.13.</li> <li>· 콜피스(혼합)</li> </ul>	미운영	미운영	미운영

2019. 10. .



IKSAN HIGH SCHOOL

익산고등학교장

(직인생략)



