

발 행 일: 2019. 10. 07.	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 10월 학교급식비 및 기숙사비를 아래와 같이 납입고지 하오니 **2019. 10. 16 (수)까지** 해당 금액을 납부하여 주시기 바랍니다.

1. 10월 학교급식비

학년	구분	금 액	산출기초	비고
전학년	통학	68,400원	3,600원 * 19식 = 68,400원	
1,2학년	2,4주차귀가	208,800원	3,600원 * 58식 = 208,800원	
	매주귀가	172,800원	3,600원 * 48식 = 172,800원	
3학년	2,4주차귀가	208,800원	3,600원 * 58식 = 208,800원	
	4주차귀가	234,000원	3,600원 * 65식 = 234,000원	
	매주귀가	190,800원	3,600원 * 53식 = 190,800원	
	3,4주차귀가	216,000원	3,600원 * 60식 = 216,000원	

2. 납부 기한 및 방법

가. 납 부 기 간: 2019. 10. 8.(화) ~ 10. 16.(수)

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. 07.



IKSAN HIGH SCHOOL

익산고등학교장

(직인생략)

발행일: 2019. 10. 07.	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.

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 07.	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"> · 흠미밥 · 떡만두국(새알만두4개)1.6.10.13. · 건파래자반13. · 제육볶음(전지+후지)10.13. · 야채달걀말이1.13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀보리밥(1) · 맑은콩나물국5.13. · 찰떡볶은어묵조림13. · 청경채된장무침(친환경)13. · 싸먹는햄(아침, 구이, 한판)10. · 깍두기9. · 요거타임(마시는)2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 간장계란밥(비빔밥)1.13. · 참치김치찌개13. · 오곡치킨너겟/머스터드소스6.15. · 양념김구이13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀보리밥(1) · 아구해물탕(1)13. · 건새우애호박나물볶음9.13. · 미니돈까스(4)&데미그라스6.10.13. · 배추김치 · 사과(홍로) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥5. · 감자수제비국6.13. · 고기말이김치찌개(3)10.13. · 가지돈육볶음10.13. · 배추김치 · 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 돈육김치찌개(찌개)5.10.13. · 깻잎양념지13. · 달걀후라이(1개씩)1. · 떡갈비구이(4)&머스터드10.13. · 열무김치
요일	9월 30일(월)	10월 1일(화)	10월 2일(수)	10월 3일(목)	10월 4일(금)	10월 5일(토)	10월 6일(일)
중식		<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 어묵두부국13. · 열무된장무침13. · 등뼈찜(갈비+등뼈)-익은김치10.13. · 애호박달걀부침1.13. · 깍두기9. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 진한김치볶음밥10.13. · 열갈이배추된장국13. · 우비드피클(각독)13. · 달걀후라이(1개씩)1. · 열무김치 · 토마아치킨텐더롤(수제)6.13.15. · 포카리(245) · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 건새우미역국9.13. · 시리얼과일샐러드(가을)6.13. · 돈육콩나물볶음(전지+후지)5.10.13. · 명란군만두(3)6. · 배추김치 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭갈비덮밥13.15. · 맑은콩나물국5.13. · 단무지채무침13. · 어묵까스/칠리소스(수제)1.6.12.13. · 열무김치 · 요구르트(양팡) · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 어묵김치국(돈육X)13. · 오이고추된장무침13. · 삼겹살굴소스구이10.13. · 깍두기9. · 참쌀도넛(50g)6. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 달걀국1.13. · 할품짜장면6.10.13. · 단무지채무침13. · 칠리치킨탕수육6.12.13.14. · 배추김치 · 파인애플
요일	9월 30일(월)	10월 1일(화)	10월 2일(수)	10월 3일(목)	10월 4일(금)	10월 5일(토)	10월 6일(일)
석식		<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥5. · 육개장13.16. · 깻잎순부음(돼지)10.13. · 생선까스/타르타르소스6.13. · 배추김치 · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 어묵김치국(돈육X)13. · 순주미나리무침(친환경)13. · 함박스테이크(80)&소스10.12.13. · 알감자버터구이(종이컵)13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 순두부찌개5.10.13. · 올불게묵김가루무침13. · LA갈비구이13.16. · 배추김치 · 아이스슈(바바리안)1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 흠미밥 · 묵은지감자탕10.13. · 참나물무침13. · 고등어강정(양념치킨소스+땅콩)6.7.13. · 스펀구이2(우리팜)10.13. · 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀마요덮밥10.13. · 시래기된장국(친환경)13. · 회오리감자(치즈맛)6. · 배추김치 · 모듬에이드(청정,컵) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흠미밥 · 떡국(국그릇배식)1.13. · 낙지당면볶음(빨강게)13. · 고추튀김(2)6.10.13. · 양념김구이13. · 깍두기9.

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 07.	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 7일(월)	10월 8일(화)	10월 9일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 근대된장국13. · 사각어묵볶음13. · 옛날소시지전1.6.10.13. · 배추김치 · 비요프(랜덤)2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 보크라이스(쇠고기)1.13.16. · 콩나물김치국(멸치)-두부x5.13. · 돈사태달걀장조림1.10. · 무말랭이무침13. · 배추김치 · 짜요짜요(1개씩)2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 닭곰탕(도리육)&당면사리13.15. · 오삼볼고기10.13.17. · 고추장멸치볶음(고추장)13. · 두부달걀전/양념장1.5.6.13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 얼갈이배추된장국13. · 춘천닭갈비(고추장-닭정육)13. · 마늘쫀어묵볶음(친환경)13. · 배추김치 · 사과(홍로) 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥5. · 뜨덕이떡만두국(5개씩)1.6.10.13. · 야채달걀찜1.2.9.13. · 미역줄기볶음(1)13. · 돈육콩나물볶음(전지+후지)5.10.13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 어묵부국13. · 애기배추된장무침(1)13. · 토마토화채12. · 함박스테이크(김치치즈소스없기)10.13. · 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀보리밥(1) · 닭미역국13. · 열무된장무침13. · 건파래자반13. · 치킨너겟강정(5)6.13.15 · 배추김치
요일	10월 7일(월)	10월 8일(화)	10월 9일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 물갈비&당면(국)10.13. · 야채달걀찜1.2.9. · 오이고추된장무침13. · 배추김치 · 포도 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경수수밥 · 애호박된장찌개5.13. · 오리훈제/머스터드소스13. · 양파부추겉절이13. · 김치육원전1.6.13. · 배추김치 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 맑은콩나물국5.13. · 비빔냉면(고명-달걀,매밀)1.3.13. · 수육/쌈배추/쌈장10.13. · 무말랭이무침13. · 열대과일샐러드(중식) · 배추김치 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 어묵김치국(돈육)13. · 상추겉절이(+부추)13. · 김가루달걀말이1.13. · 수제떡갈비&대파채S1.6.10.13.15.16. · 깍두기9. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀보리밥(1) · 청국장찌개5.10.13. · 두부실곤약무침5.13. · 후라이드치킨1.6.15. · 깍두기9. · 파인애플 · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 갈비탕/당면13.16. · 오이부추무침13. · 깻잎동그랑땡(3)10.13. · 배추김치 · 사과쿠키(완제)6. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 참치김치찌개5.13. · 미트볼데리야끼조림10.13. · 마늘중앙념무침13. · 느타리버섯달걀전1.6.13. · 깍두기9.
요일	10월 7일(월)	10월 8일(화)	10월 9일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀보리밥(1) · 닭미역국13. · 매운콩나물무침5.13. · 해물완자달걀전1.6.9.13.17 · 깍두기9. · 꽃빵튀김&연유2.6. 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 순대국(일품X)10.13. · 오이부추무침13. · 사각어묵볶음13. · 새우샐러드(어니언유자,불3)6.9.13. · 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥5. · 닭개장13.1 · 6. · 삼색소시지야채볶음10.1 · 3. · 메밀김치전병(70)3.10.13. · 양념김구이13. · 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 쇠고기낙지국13. · 오이고추된장무침13. · 닭정육칠리소스오븐구이13.1 · 5. · 배추김치 · 단감(1/2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 장조림버터밥10.13. · 콩나물김치국(멸치)-두부x13. · 오이지무장아찌13. · 집게다리튀김&칠리S6.8.13. · 배추김치 · 오렌지쥬스(델몬트) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 나가사끼짬뽕국(밥)6.9.13. · 17.18 · 느타리버섯볶음13. · 제육볶음(전지+후지)10.13. · 배추김치 · 푸딩(밀감푸딩-벌크) 	<ul style="list-style-type: none"> · 오리훈제볶음밥13. · 팽이버섯된장국13. · 깻잎양념지13. · 치즈스틱(2개)6. · 배추김치 · 청사과에이드

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 07.	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 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 5. 닭곰탕(통닭) 15. 파리고추달갈장조림(1.10.12.13.배추김치.제티(우유타 먹는1인)&우유(1인)2. 	<ul style="list-style-type: none"> • 햄계란볶음밥(아침)1.10.13. • 근대된장국13. • 찰떡볶음떡갈비조림10.13.깻잎순볶음(돼지)10.13.배추김치.사과(홍로) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 감자수제비국6.13. • 애기배추된장무침(1)13. • 스팸야채볶음10.13. • 배추김치.월(요구르트,호상) 	<ul style="list-style-type: none"> • 파리고추매추리알조림(1) 1. 김치볶음(양파)13. • 누룽지탕 • 곡물샌드위치1.10.12.13. • 콘푸레이크(초코칩스)/우유2.6. 	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀보리밥(1) • 닭개장13.15. • 미나리초무침13. • 팽이버섯돈육불고기(전지+후지)10.13. • 달걀후라이(1개씩)1. • 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 5. 꽃개탕8.13. • 도토리묵야채무침(1)13. • 미니돈까스/케첩(4개씩)6.10.12. • 배추김치.바나나 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 참치김치찌개5.13. • 상추겉절이(+부추)13. • 청양풍달살볶음13.15. • 배추김치.비타초코우유(청)2.
요일	10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 쇠고기미역국13.16. • 단호박돈갈비찜(후지)10.13. • 야채달걀말이1.13. • 배추김치 • 꿀 • 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 돈육김치찌개(짜개)5.10.13. • 삼색목무침(삼색타락목)13. • 오징어까스/타르타르소스6.13.17. • 열무김치 • 요플레(베리풍당 씨제)2. • 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> • 유부초밥(네모)3) 5.13. • 얼큰달걀국수6.13.15. • 단무지채무침13. • 해물야채전1.6.9.13.17. • 배추김치 • 요구르트(액상분로로-플레인만) • 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 맑은콩나물국5.13. • 연두부/양념장(120g)5.13. • 김치제육볶음10.13. • 마늘종해물음10.13. • 깍두기9. • 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> • 소세지카레볶음밥10.13. • 시래기된장국(친환경)13. • 통치즈스틱6. • 배추김치 • 레몬에이드 • 수제야채피클(매콤)13. • 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 육개장13.16. • 청경채무침13. • 허니버터꿀닭(수제)1.2.6.13. • 양념김구이13. • 깍두기9. • 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치야채비빔밥13. • 사각어묵국13. • 무비트피클(각독)13. • 떡갈비완자꼬치&소스10.13. • 배추김치 • 젤리(빠띠첼90g)
요일	10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)	10월 20일(일)
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 야채스프6.13. • 푸실리파스타6.13. • 감자튀김(매운맛,스파이스)6.13. • 배추김치 • 군대리아6.10.12.13. • 오라페(음료) 	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀보리밥(1) • 쇠고기무국5.13.16. • 시금치나물무침13. • 닭볶음탕13.15. • 깍두기9. • 우리밀호떡(50g)6. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 5. 물만두국-쇠고기1.6.10.13. 3. 콩치김치조림(통)13. • 매운콩나물무침5.13. • 오꼬노미야끼(전)1.6.9.13.17. • 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 동태매운탕5.13. • 안동찜닭13.14. • 가지돈육볶음10.13. • 단호박부꾸미(2)6. • 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 맑은순두부찌개(새우살)5.9.13. • 미역줄기볶음13. • 매콤달콤닭불구이(고구마무스)13.15. • 배추김치 • 아이스팝(제일,삼각) 	<ul style="list-style-type: none"> • 유부우동&꼬치어묵5.6.13. • 단무지채무침(꼬들)13. • 소시지볶은떡(롤링소떡2)&양념5.10.12.13. • 배추김치 • 포도 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 감자수제비국6.13. • 춘천달걀비(고추장-닭정육)13.15. • 야채튀김1.6.13. • 배추김치 • 오렌지(1/2)

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 07.	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 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)	10월 27일(일)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 떡국(국그릇 배식)1.13. 찰떡볶은떡갈비조림10.12.13. 숙주미나리무침(1)13. 배추김치 사과(홍로) 	<ul style="list-style-type: none"> 파리고추간벌치조림(1) 참치김치볶음13. 누룽지탕 갈릭고구마파이(60)6.13. 우유(아침)2. 믹스시리얼(후르츠링+콘+코코볼)6. 	<ul style="list-style-type: none"> 혼합잡곡밥 5. 돈육김치찌개(찌개)5.10.13 3. 깻잎양념지1 3. 가자미카레구이6. 배추김치 말기우유(200)-카카오2. 	<ul style="list-style-type: none"> 간장계란밥(비빔밥)1.5.6. 열갈이배추된장국5.6. 간벌치조림(1) 3. 떡갈비(5.타원)&머스터드1.5.6.10.13. 배추김치9. 비피더스(명장,140ml)2. 	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 복어달걀국1.13. 공치김치조림(통)13. 오곡치킨너겟/머스터드스6.13.15 배추김치 바나나 	미운영	미운영
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 묵은지감자탕10.13. 도토리묵야채무침13. 방울탕수육&후르츠S6.10.13. 깍두기9. 키위 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀보리밥(1) 아구해물탕13. 3. 꽃맛샐러드1.13. 대패오리불고기&당면13. 배추김치 고로케(고감콘)&케첩6.12.13. 3. 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 해물스파게티6.9.13.17 3. 수제피클(야채피클)-친환경13. 타워함박스테이크(완제)6.10.13. 3. 배추김치 매실주스 시리얼단호박샐러드6.13. 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 노가리채미역국13. 시금치프리타타1.2.13. 3. 참나물무침1 3. 코다리강정(순살)13. 깍두기9. 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 어묵김치국(돈육X)13. 독도의날(케이크)6. 치즈닭갈비6.13.15. 3. 숙주미나리무침(친환경)13. 깍두기9. 공통양념(매일점심)-친환경 	미운영	미운영
석식	<ul style="list-style-type: none"> 주먹밥(김가루)13.16. 3. 팻타이(쌀국수)4.10.13.18. 양파초절임(+무)13. 3. 준권튀김(5)&칠리소스6.13. 배추김치 쿨피스(혼합) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 3. 애호박된장찌개13. 비엔나야채볶음10.13. 3. 건파래쪽파무침13. 수제바게트피자6.10.12.13. 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 3. 영양곰탕(사태포함)&소면6.13.16. 3. 곰창낙지볶음10.13. 배추김치 군만두(철판)6.10.13. 3. 단감(1/2) 	<ul style="list-style-type: none"> 기장밥 3. 팥뽕국9.13.17. 3. 파리고추메추리알조림1. 3. 대패삼겹살판구이(마늘)-양념x10.13. 배추김치 3. 쿨 	미운영	미운영	미운영

“미래의 지도자를 양성하는 학교” “전국 자율학교의 선도학교”

발행일: 2019. 10. 07.	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"> · 친환경 수주밥 · 부대찌개1.2.5.6.9.10. · 새송이게맛살볶음5.6. · 미니돈까스(4)&데미그라스1.5.6.10.12.13.16. · 배추김치9. · 사과(홍로) 	<ul style="list-style-type: none"> · 진미채조림1.5.6.13. · 돈사태매추리알장조림(1)1.5.6.10. · 배추김치9. · 쇠고기야채죽/참기름장 · 카스다드소보루(130)1.2.5.6.13. · 바나나우유(180)2. 	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀보리밥(1) · 닭미역국5.6. · 참나물무침 · 해물완자달걀전1.5.6.9. · 양념김구이 · 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 차돌박이된장찌개5.6. · 매운콩나물무침(1)5. · 짜리고추방울오징어볶음13. · 매콤오색산적1.5.6.10. · 배추김치9. 			
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"> · 흑미밥 · 웡심이만두떡국(웡심이)5.1.5.6.10.13.16.18. · 고등어김치조림7.9. · 상추겉절이(+부추)5.6. · 고구마단호박전1.5. · 깍두기9. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 기장밥 · 순두부찌개5.10.13. · 참나물초무침 · 팽이버섯돈육불고기(전지+후지)5.6.10. · 알감자버터구이(종이컵)1.2.5.6.10.13. · 배추김치9. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 볶음밥(김밥맛)1.2.5.6.10. · 꼬치어묵국(사각)1.5.6.13. · 단무지채무침(고들) · 매콤달콤떡볶이(가래떡)1.5.6.12.13. · 배추김치9. · 감자핫도그&케첩1.2.5.6.10.12.13. · 요구르트(남양)2. · 공통양념(매일점심)-친환경 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 부대찌개1.2.5.6.9.10. · 초핑햄감자채볶음1.2.5.6.10. · 갈치구이(60g)5. · 깍두기9. · 청포도타르트(수제)1.2.5.6.13. · 공통양념(매일점심)-친환경 			
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"> · 쌀보리밥(1) · 꽃게탕5.6.8. · 치커리사과무침13. · 돈육동그랑땡(3)1.5.6.10. · 배추김치9. · 머스크메론 	<ul style="list-style-type: none"> · 맑은유부우동국5.6. · 매콤해물볶음우동5.6.8.9.12.13. · 왕새우튀김(2개씩)5.9. · 배추김치9. · 청포도블리또(음료)5.13. · 야채피클(모듬피클)13. 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 건새우미역국9. · 숙주미나리무침(친환경) · 오삼불고기5.6.10. · 깻잎달걀전(1/2절단-2장)1.5. · 깍두기9. 	<ul style="list-style-type: none"> · 혼합잡곡밥5. · 아욱국5.6. · 무말랭이무침 · 삼겹살구이/상추/쌈장5.6.10. · 햄두부샌드(50)&양념장5.6. · 배추김치9. 			

