

고창여고 2023-88호



자유· 진리· 사랑

가정통신문

교무실 : 560-3600

행정실 : 560-3635

담당자 : 561-2458

제목 2023학년도 학교급식 11월 식단 계획표(알레르기표시)(수정)

	10월 30일 월요일	10월 31일 화요일	11월 1일 수요일	11월 2일 목요일	11월 3일 금요일
조식	쌀밥 북어채무국(1.5.6.9) 굴소스어묵볶음(1.5.6.13.18) 용가리치킨/머스타드(1.2.5.6.16) 배추김치(9) 초코링비요뜨(2)	쌀밥 쇠고기팽이버섯국(5.6.9.16) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 오텔오뎀햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 쁘띠첼(복숭아)	스크램블/김자반(1.5.6.13.16) 머핀(1.2.5.6) 불고기샐러드(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 미숫가루두유(5) 굴	쌀밥 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.13) 뜨덕이만두국(1.5.6.9.10.16.18) 메추리알장조림(1.5.6.13) 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9)	햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 김자반(5) 배추김치(9) 아몬드후레이크(5.6) 우유(2) 키위 포켓팝콘(2.5)
	에너지/단백질/칼슘/철 643.3/27.6/282.7/1.7	에너지/단백질/칼슘/철 647.4/28.2/204.0/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 748.8/33.3/415.4/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 625.3/34.3/120.8/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 768.2/21.2/349.2/6.7
중식	흑미밥 떡국/김가루(1.9) 참치마요/짜먹는햄(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 브로컬리/다시마쌈/초장(자율)(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 초코딸기에몽(선택)(2)	소고기버섯밥(자율)(5.6.16) 쫄면(1.5.6.13) 그대된장국(5.6.9) 찬새우무조림(자율)(5.6.9) 칠리새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 토피시리얼요거트(2.5.6) 단무지	수수밥 오징어콩나물국(5.9.17) 오리훈제야채무침(1.2.5.6.13) 시금치나물(자율)(5.6) 비엔나떡강정(모듬)(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 초코아이스슈(1.2.5.6)	쇠고기볶음밥(5.6.13.16.18) 감자칩나물밥(자율)(5.6) 참치고추장찌개(5.6.9.16.18) 두부조림(자율)(5.6.10) 양배추샐러드(마요D)(1.5.12) 갈비천왕치킨(5.6.15) 배추김치(9) 엔요(2)/굴	기장밥 사골국(16) 고추된장무침(자율)(5.6) 콩나물고구마(5.6.10.13) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 파김치(자율)(5.6.9.13) 허쉬아이스크림(1.2.5)
	에너지/단백질/칼슘/철 776.8/33.8/336.2/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 1.150.3/40.8/570.1/5	에너지/단백질/칼슘/철 736.9/34.7/154.8/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 799.5/23.9/171.2/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 713.1/37.9/113.5/2.9
석식	만들어먹는김밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 컵라면(큰컵)(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 새우튀김(1.5.6.9) 타코야키(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 감귤소스(13)	쌀밥 스팸짜글이(1.2.5.6.10.13.15.16) 김치부추전(1.5.6.9) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 석레임(1.2.5)	냉면(1.3.5.6.13.16) 삼겹살구이(10) 머핀새우구이(2.5.9.13) 배추김치(9) 상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	쌀밥 순대국밥(2.5.6.9.10.13.15.16) 등갈비김치찌개(9.10) 순두부나물 깍두기(9) 복숭아아이스티(11)	나물비빔밥(5.6.10.13) 탕갈비미나토그(1.2.5.6.10.12.16) 된장찌개(5.6.9) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 주식물레이드
	에너지/단백질/칼슘/철 1.128.9/34.7/314.5/3	에너지/단백질/칼슘/철 756.5/26.1/238.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 1.111.5/65.1/138.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 808.7/47.2/130.4/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 665.4/23.0/137.2/2.7
	11월 6일 월요일	11월 7일 화요일	11월 8일 수요일	11월 9일 목요일	11월 10일 금요일
조식	쌀밥 키친수제비국(5.6.9) 참치마요/도시락김(1.5.13.16.18) 소세지감자구이(2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 복숭아요플레(2)	쌀밥 허니버터카스테라(1.2.5.6) 매콤콩나물국(5.9) 한우불고기(5.6.13.16) 스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	전복삼계죽(15.18) 킬거리토스트(1.2.5.6.10.15.16) 무창아찌 배추김치(9) 배1/4 월(2)	쌀밥 쇠고기떡국(1.5.6.9.16) 계란장조림(1.5.6.13) 돼지야채찌개(5.6.10.13) 배추김치(9) 요거트(2)	간장계란밥(1.5) 돈육김치찌개(5.9.10) 용가리치킨/머스타드(1.2.5.6.16) 깍두기(9) 사과즙(13) 빠빠로(1.2.5.6)
	에너지/단백질/칼슘/철 643.0/23.0/155.9/1.3	에너지/단백질/칼슘/철 688.6/28.6/74.8/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 704.7/32.3/298.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 756.4/37.8/208.3/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 756.8/31.8/173.7/3.8
중식	차조밥 미니고구마피자*(1.2.5.6.13) 쇠고기미역국(16) 탕평채(자율)(1.5.16) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 요구르트(2)	청양고기마요볶음밥(1.5.6.10.13) 꼬지어묵국(1.2.5.6.9.13) 삼치콘드레조림(자율)(5.6.13) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 새우부침만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) 블루베리스무디(2)	흑미밥 떡국(1.2.5.6.14) 묵은지옹뽕탕(9.10) 국물계란찜(1.9) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 깍두기(9) 글라먹는떡(자율)(1.2.5.6)	짜밥(1.5.6.8.9.10.17.18) 닭가슴살겨자냉채(자율)(1.2.5.6.8.13.15) 탕수육맛초침(1.5.6.10.13.18) 소세지구이(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 아임리얼(13) 단무지	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 소고기가지밥(자율)(5.6.16) 참치얼갈이국(5.9.16.18) 시래기된장조림(자율)(5.6.13) 뿌링클소떡소떡(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) 딸바라떼(13)
	에너지/단백질/칼슘/철 765.7/36.5/216.0/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 882.7/36.3/487.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 853.9/51.0/257.6/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 755.6/37.4/200.5/8.3	에너지/단백질/칼슘/철 758.0/28.0/178.8/2.8
석식	쇠고기스프(2.5.6.13.16) 도피아와퍼(1.2.5.6.12.13.16) 새우샐러드(1.2.5.6.9.12.13) 볶음김치(5.9.10.13.16.18) 양념감자(5.6) 포도맛주스(13)	쌀밥 바치락순두부찌개(1.5.6.13.18) 콩나물볶음(5.13) 강태홍(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 빵빠레(1.2.5)	스팸계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 근대된장국(5.6.9) 마라장국(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 단무지김가루무침 배추김치(9) 따옴(13)	쌀밥 이북식닭곰탕(15) 연두부/양념장(5.6) 토트너비야니/와사비양파채(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 핫초코(2.5.6)	콩나물밥/양념장(5.6) 김치어묵국(1.5.6.9) 상추겉절이(5.6) 스틱등심카츠(1.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 샤인머스켓주스(13)
	에너지/단백질/칼슘/철 973.4/41.0/328.2/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 741.8/35.5/206.5/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 742.3/25.7/206.2/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 697.4/37.9/647.9/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 788.3/13.9/90.3/2.3

	11월 13일 월요일	11월 14일 화요일	11월 15일 수요일	11월 16일 목요일	11월 17일 금요일
조식	쌀밥 사과잼와플(1.2.5.6.13) 두부새우전국(1.5.6.9) 오징어모듬떡볶음(2.5.6.13.17) 의성마늘햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)	쌀밥 계란국(1.9) 올방개국/양념장(5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나우유(2)	쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 오리훈제/머스타드/쌈무(1.2.5.6) 애호박전(1.5.6) 깍두기(9) 초코링비요프(2)	※ 식재료 원산지 공개 1. 쌀&잡곡류(쌀밥,누룽지,찜밥,죽등) : 국내산 / 쇠고기(한우), 돼지고기 : 국내산 2등급 이상, HACCP지정업체 2. 닭, 오리 : 국내산, HACCP지정업체 / 배추김치 (고춧가루, 배추,얼갈이,봄동등) : 국내산, 3. 콩:판두부(국내산),연두부,순두부(외국산),콩비지(국내산),그외두부가공품(외국산) 4. 수산물 : 미꾸라지(국내산), 명태(러시아), 참조기(국내산), 꽃게(국내산), 갈치(세네갈), 고등어(국내산), 낙지(중국,베트남-식단예따로표시), 코다리(러시아), 오징어(국내산), 뱀장어(국내산), 오징어가공품진미채(페루산), 오징어가공품(오징어:외국산), 명란(러시아), 다랑어(원양산), 아귀(국내산) 5. 축산물, 가공류가공품 : 국내산 ,그외 수입산은 따로표기	
	에너지/단백질/칼슘/철 735.9/36.2/182.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 748.6/34.5/415.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 696.8/38.9/309.3/5.2		
중식	현미밥 낙지수제비국(5.6.9) 김치콩나물잡채(5.9.10) 한우불고기(5.6.13.16) 깍두기(9) 마카롱(1.2.6) 오이스틱/파프리카/쌈장(자율)(5.6)	쇠고기스프(2.5.6.13.16) 눈꽃치즈스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 추어탕(자율)(5.6) 양상추샐러드(흑임자)(1.5.12) 바베큐복합(10) 배추김치(9) 상하목장요구르트(2)	메밀막국수(1.3.5.6.13.15.16) 된장찌개(5.6.9) 오향장육(5.6.10.13) 양파고추장아찌(5.6.13) 겉절이(자율)(5.6.9.13) 베스킨아이스크림(1.2.5) 딸기찹쌀떡(1.2.5.6) 상추쌈(자율)		
	에너지/단백질/칼슘/철 816.9/47.5/191.5/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 813.5/40.6/398.6/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 797.2/39.8/251.2/5.8		
석식	쇠고기짬뽕죽(5.6.9.16.17.18) 새우버거*(1.2.5.6.9.12.13) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 양배추사과샐러드(1.5) 오렌지에이드	쌀밥 꽃게탕(8.9) 콘치즈볼닭(1.2.5.6.9.12.13.15) 소세지계란말이(1.2.5.6.9.10.15.16) 배추김치(9) 망고스무디*(2.13)		☆ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등 알레르기 유발식품을 메뉴 옆에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기 되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ☆	
	에너지/단백질/칼슘/철 707.6/29.2/242.9/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 844.9/63.3/565.2/6.1			
	11월 20일 월요일	11월 21일 화요일	11월 22일 수요일	11월 23일 목요일	11월 24일 금요일
조식	쌀밥 오징어무국(5.9.17) 쇠고기계란장조림(1.5.6.13.16) 연두부/양념장(5.6) 배추김치(9) 쁘띠첼	쌀밥 얼큰쇠고기얼갈이국(5.6.16) 오리불고기(5.6) 베이컨스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 허쉬드링크(2)	단호박죽(13) 생크림빵(2.5.6) 배추김치(9) 블루베리요거트(2.13) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 닥터유단백질바(5.6) 도시락김	쌀밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 참치김치볶음(5.9.13.16.18) 두부구이/양념장(5.6) 깍두기(9) 에그타르트(1.2.5.6)	쇠고기야채죽(5.6.16) 무장아찌 배추김치(9) 후레이크(5.6) 우유(2) 단감
	에너지/단백질/칼슘/철 616.0/35.4/141.0/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 775.2/35.6/354.5/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 727.8/24.9/471.4/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 706.2/23.4/207.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 577.1/18.0/283.6/2.4
중식	흑미밥 쇠고기떡국(1.5.6.9.16) 버섯들깨탕(자율) 돼지고기두루치기(5.6.10.13) 오꼬노미온더치킨(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 망고스틱	고체카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 김치콩나물국(5.9) 세발나물무침(자율)(5.6) 납작비빔만두(1.5.6.13) 꼬마돈가스(1.5.6.10.12) 갈치카레구이(자율)(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 따옴(13)	잡곡밥(5) 고구마빵(1.2.5.6) 쇠고기장터국밥(5.6.13.16) 오징어브로콜리숙회(자율)(5.6.13.17) 안동찜닭(5.6.12.13.15.18) 오뎅오뎅햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 엔요(2)	나물비빔밥(소)(5.6.10.13) 꼬지어묵유부우동(1.2.5.6.9.10.13.16) 단무지김가루무침 아보카도큐브샐러드(자율)(1.2.5.6.9.12.13) 통새우꼬치튀김(5.9.13) 파김치(자율)(5.6.9.13) 테이크얼라이브(13)	흑미밥 나가사끼만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 달래오이무침(자율)(5.6.13) 참치마파두부(5.6.12.13.16.18) 연양식바싹불고기(1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 생딸기요거트(2.13)
	에너지/단백질/칼슘/철 729.1/36.7/121.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 796.9/20.7/176.4/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 778.3/44.2/210.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 841.0/41.7/332.6/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 720.7/30.0/328.0/3.4
석식	짜장면(2.5.6.10.13.16) 과일샐러드(1.2.4.5.6.12.13) 유린기(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 샤인머스켓주스(13) 단무지	쌀밥 중국식계란탕(1.5.6.7.9.18) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) 옥수수콘버터구이(1.2.5.13) 배추김치(9) 오레오조리풍셰이크(1.2.5.6)	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.16) 김치어묵국(1.5.6.9) 오이부추무침(5.6) 사각불고기피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 청포도플리프(13)	쌀밥 등뼈감자탕(9.10) 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 건새우애호박전(1.5.6.9) 배추김치(9) 콘아이스크림(1.2.4.5.6)	스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 된장찌개(5.6.9) 참치마요/도시락김(1.5.13.16.18) 계란후라이(1.5) 깍두기(9) 감귤주스(13)
	에너지/단백질/칼슘/철 762.1/46.4/142.6/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 787.5/40.3/507.1/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 702.2/41.7/321.1/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 832.9/30.0/469.2/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 754.8/22.7/139.0/3.0

	11월 27일 월요일	11월 28일 화요일	11월 29일 수요일	11월 30일 목요일
중식	쌀밥 쇠고기미역국(16) 콩치김치조림(5.9.13) 스팸계란구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 베리믹스비요프(2)	쌀밥 오징어콩나물국(5.9.17) 감자고추장조림(5.6.13) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 아임리얼(13)	크래미볶음밥(1.2.5.6.10.13) 오븐에구운도넛(1.2.5.6) 돈육김치찌개(5.9.10) 굴소스어묵볶음(1.5.6.13.18) 깍두기(9) 썬업(13)	쌀밥 참치알갈이국(5.9.16.18) 닭감자간장조림(5.6.13.15) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 바나나우유(2)
	에너지/단백질/칼슘/철 803.4/36.5/538.6/9.7	에너지/단백질/칼슘/철 702.6/20.4/74.8/1.6	에너지/단백질/칼슘/철 713.6/29.1/189.4/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 608.0/41.2/507.9/2.9
중식	기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 술불바베큐치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 비름나물무침(자율)(5.6) 진미채조림(5.6.13.17) 깍두기(9) 오레오썬이크(1.2.5.6) 더덕우유(자율)(2.13)	제육불고기비빔밥(5.6.10.13) 팽이버섯된장국(5.6.9) 무생채(자율)(9) 계란후라이(1.5) 모듬버섯두부구이(자율)(1.5) 불고기퀘사디아(1.2.5.6.10.12.13.16) 유기농음료(13) 꿀떡	잡곡밥(5) 국물계란찜(1.9) 전주물갈비(5.9.10) 새우살애호박볶음(자율)(9.13) 수제떡갈비(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 초코링요거트(2.5.6)	불고기필라프(1.2.5.6.12.13.16.18) 에그모닝마늘빵(1.2.5.6.13) 호박고추장찌개(5.6.9.10) 고등어김치조림(자율)(5.6.7.9) 오징어까스/타르타르소스(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 샤인머스켓주스(13)
	에너지/단백질/칼슘/철 931.5/52.9/483.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 776.6/49.8/280.7/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 763.7/51.4/411.3/8.6	에너지/단백질/칼슘/철 743.8/29.2/146.2/3.1
선식	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 우동국물(1.2.5.6.9.13) 찐순대(2.5.6.10.13.16) 쌀떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 픽크닉(12)	쌀밥 스팸짜글이(1.2.5.6.10.13.15.16) 김치전(1.5.6.9.13) 연어살치즈까스/타르타르(1.5.6.13) 깍두기(9) 요거트과일파르페(1.2.5.6.12.13)	크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 페스트리파배기(1.2.5.6.13) 양송이버섯스프(2.5.6.13.16) 망고샐러드(12.13) 배추김치(9) 포도맛주스(13)	쌀밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 돼지갈비김치조림(5.6.9.10) 너비아니전(1.5.6.10.16) 깍두기(9) 블루베리스무디(2)
	에너지/단백질/칼슘/철 767.3/25.0/217.5/10.4	에너지/단백질/칼슘/철 843.5/41.5/392.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 842.8/20.2/102.3/1.8	에너지/단백질/칼슘/철 687.2/37.0/377.0/3.4