

제2020-70호

가 정 통 신 문

발신 : 영선고등학교
전화 : 063-562-9703
FAX : 063-563-4440

	12월 21일(월)	12월 22일(화)	12월 23일(수)	12월 24일(목)	12월 25일(금)
조식	681.5kcal · 햄김치덮밥&김가루(2.5.6.9.10.13.) · 사과떡국(1.16.) · 스크램블에그(1.5.12.13.) · 스위트팟토(1.2.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.13.) · 사과	776.4kcal · 맑은콩나물국(5.13.) · 케이준치킨또띠아(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 케라라이스(2.5.6.10.13.16.) · 골라먹는 쿠피스(5.13.) · 오이지 무침(13.)	676.7kcal · 소고기콘드레밥/양념장(5.6.13.16.18.) · 황태무국(5.13.) · 갈릭로스트치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 마늘종볶음(5.6.13.18.) · 어묵떡볶이(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.)	662.9kcal · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 무말랭이(13.) · 고춧가루떡볶음(13.) · 쇠고기야채죽(5.6.13.16.18.) · 자몽주스(13.)	
중식	706.8kcal · 차수수밥(진환경) · 순대국*(2.5.6.10.13.16.18.) · 도토리묵갓무침(5.6.13.18.) · 부추양파무침(5.6.13.18.) · 매콤어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 김치전(1.5.6.9.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 양념류 · 레몬에이드*	744.4kcal · 장어덮밥(1.5.6.7.18.) · 미소된장국(5.6.18.) · 양배추샐러드/흑임자드레싱(5.6.12.13.) · 고구마연근맛탕(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 꿀 · 양파장아찌(5.6.13.18.)	699.1kcal · 현미밥 · 열감이 된장국(5.6.13.18.) · 야채계란찜(1.) · 참나물무침(5.6.18.) · 닭볶음탕(5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 양념류	920.5kcal · 찰쌀밥(소) · 브로콜리스프(2.5.6.13.16.) · 미트스파게티(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 양배추샐러드/키위드레싱(1.5.6.12.13.) · 타워햄박스테이크(1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 오미자믹스피클(13.)	
석식	829.8kcal · 찰쌀밥(소)&김가루 · 계란실파국(1.13.) · 단무지 · 꼬꼬불닭볶음면(1.5.6.12.13.15.18.) · 새우볼꼬치/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 요거트(베리믹스)(2.)	738.7kcal · 찰쌀밥 · 중합어묵국(1.5.6.13.16.) · 콩나물무침(5.) · 돈육김치볶음(9.10.13.) · 감자고로케/케첩(1.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13.)	868.3kcal · 미니밥버거(1.2.5.6.9.10.13.) · 꼬치어묵우동(1.5.6.9.13.16.) · 꼬들단무지무침 · 만두강정(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 딸기스무디		
	12월 28일(월)	12월 29일(화)	12월 30일(수)	12월 31일(목)	1월 1일(금)
조식	840.6kcal · 김치덮밥&김가루(5.6.9.10.13.) · 유부장국(1.5.6.9.13.16.) · 치킨링&머스타드(1.2.5.6.15.) · 깍두기(9.13.) · 오이지 무침(13.) · 양배추샐러드/오리엔탈드레싱(1.5.6.12.13.)	808.6kcal · 참치마요덮밥(1.5.6.13.) · 김치콩나물국(5.9.13.) · 꼬들단무지무침 · 배추김치(9.13.) · 식빵피자*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 사과주스(5.13.)	723.7kcal · 찰쌀밥 · 쇠고기미역국(13.16.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 볶음김치/온두부(5.9.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 치즈볼(1.2.5.6.10.13.) · 오이스틱/쌈장(5.6.18.)	704.8kcal · 찰쌀밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.) · 깍알감자버터구이(2.5.) · 오이고추된장무침(5.6.18.) · 콩나물불고기(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.)	
중식	717.9kcal · 현미밥 · 뼈없는 감자탕(5.6.10.18.) · 유채나물겉절이(5.6.18.) · 소시지계란말이(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.12.13.)	770.5kcal · 흑미밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.13.) · 애호박볶음(5.) · 멘치까스/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 양념류 · 딸기생크림와플(1.2.5.6.13.) · 요거트(2.)	770.5kcal · 콩나물밥/양념장(5.6.10.18.) · 해물알탕(17.18.) · 불어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 고구마피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 양념류 · 오미자믹스피클(13.)	749.8kcal · 찰쌀밥(소) · 칼국수&양념장(1.5.6.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 닭꼬치(5.6.15.) · 양념류 · 바나나 · 양파초절임(5.6.13.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.16.18.)	
석식	722.1kcal · 찰쌀밥(소)&김가루 · 쌀국수(1.2.5.6.9.13.15.16.18.) · 춘권/칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 반미샌드위치*(1.2.5.6.12.13.16.) · 양파초절임(5.6.13.18.)	755.9kcal · 찰쌀밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 불닭볶음(5.6.13.15.) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.)	692.9kcal · 팬이버섯된장국(5.6.13.18.) · 꼬들단무지무침 · 불고기비빔밥(5.6.10.13.) · 새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 포도주스(5.13.)		

	1월 4일(월)	1월 5일(화)	1월 6일(수)	1월 7일(목)	1월 8일(금)
조식	567,8kcal	772,4kcal	676,4kcal	726,4kcal	835,5kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 참치김치찌개(5.9.13.) · 진미채볶음(5.6.13.17.) · 오뎅오판햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 김자반(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 누룽지탕 · 찰쌀밥 · 메추리알장조림(1.5.6.13.18.) · 스펀김치볶음(6.9.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 채소초코/우유(2.5.6.13.) · 크로크무슈(1.2.5.6.10.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 아욱국(5.6.9.13.18.) · 무말랭이(13.) · 새우가스/칠리소스(1.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 도시락김(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) · 어묵국(1.5.6.13.16.) · 오이지무침(13.) · 떡갈비볶음(2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) · 계란후라이(1.5.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 시금치된장국(5.6.13.18.) · 연두부/양념장(5.6.18.) · 배추김치(9.13.) · 덴마크요구르트 딸기(2.5.6.10.13.15.16.) · 연양식물고기/파채소스(1.5.6.10.13.15.16.)
중식	910kcal	697,8kcal	760,6kcal	636,9kcal	644kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥(친환경) · 애호박고추장찌개(5.6.10.13.) · 유채겉절이(5.6.13.18.) · 쫄면아채무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 어니언크림치킨(1.2.6.13.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 황태콩나물국(5.9.13.) · 얇은피만두(1.5.6.10.16.18.) · 새송이부추초무침(5.6.13.) · 취나물된장무침(5.6.18.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 단호박카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 매실음료 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18.) · 닭감자조림(5.6.13.15.) · 콩나물무침(5.) · 깍두기(9.13.) · 양념류 · 고구마또띠아피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 동등뼈감자탕(5.6.10.18.) · 우채계란장조림(1.5.6.13.16.18.) · 골뱅이무침(5.6.13.18.) · 자반고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 모듬부대찌개(2.6.9.10.13.) · 수육/쌈장(5.6.10.13.18.) · 무말랭이(13.) · 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 양념류 · 양파초절임(5.6.13.18.)
석식	703kcal	880,8kcal	738,4kcal	704,9kcal	852,4kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 우동국(1.5.6.9.13.16.) · 어묵떡볶이(1.5.6.13.16.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 쇠고기버섯국(13.16.) · 미트스파게티(소)(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 훈제오리아채무침(1.5.13.) · 고추장멸치볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 짜장소스(1.5.6.10.13.16.18.) · 짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) · 왕교자만두튀김(1.5.6.10.13.16.18.) · 유부겨자채(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치아채비빔밥(5.6.13.) · 황태감자국(13.) · 크리스피치킨/칠리소스(1.5.6.12.13.15.18.) · 계란후라이(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 유자차 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루주먹밥 · 잔치국수 (1.5.6.13.18.) · 부추양파무침(5.6.13.18.) · 닭강정(떡)(1.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.)

	2월 8일(월)	2월 9일(화)	2월 10일(수)		
조식	642,3kcal	856,7kcal	786,9kcal		
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 깻잎양념무침(5.6.13.18.) · 모듬부대찌개(2.6.9.10.13.) · 아채계란찜(1.) · 타코야끼(1.5.6.9.13.18.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 햄아채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) · 팽이두부된장국(5.6.13.18.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) · 참치김치덮밥/김가루(5.6.9.10.13.) · 참나물된장무침(5.6.18.) · 계란후라이(1.5.) · 깍두기(9.13.) · 씨리얼/우유(2.5.6.13.) 		
중식	820,1kcal	789,4kcal			
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 순대국*(2.5.6.10.13.16.18.) · 부추겉절이(13.) · 오이고추된장무침(5.6.18.) · 블랙알리오치킨(1.2.5.6.13.15.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥/양념장(5.6.10.18.) · 순두부김치국(5.6.9.12.13.17.18.) · 유채겉절이(5.6.13.18.) · 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 수제탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) · 배추김치(9.13.) 			
석식	979,6kcal	947,4kcal			
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 쇠고기미역국(13.16.) · 온두부(5.) · 돈육김치볶음(9.10.13.) · 소세지아채볶음(2.6.10.12.13.15.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 우동(1.5.6.9.13.16.) · 단무지 · 밥버거(1.2.5.6.9.10.13.16.) · 왕새우튀김/칠리소스(1.5.6.9.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.) 			

♡알레르기 식품 안내♡

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.달고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

쌀:(밥/잡곡/죽/누룽지)국내산, 배추김치:(배추,고춧가루)국내산, 쇠고기(한우):국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 두부:(판두부)국내산, 콩비지,콩국수:국내산, 순두부,연두부:외국산, 낙지:베트남, 명태:(동태,코다리,황태)러시아, 고등어:국내산, 갈치:세네갈, 오징어:국내산, 오징어가공품:외국산, 꽃게:국내산, 참조기:국내산, 다량어가공품:원양산, 아귀:국내산, 주꾸미:베트남