

	영선고등학교	가정통신문	제2021-37호
	☎ 063-562-9703 FAX 063-563-4440		

	10월 1일(금)	10월 4일(월)	10월 5일(화)	10월 6일(수)	10월 7일(목)	10월 8일(금)
조식	747kcal		743.7kcal	667.3kcal	924.9kcal	639.9kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18.) · 새송이버추초무침(5.6.13.) · 야채계란말이/계찹(1.5.12.13.) · 돼지양념구이(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.13.) · 콜피스(5.13.) 		<ul style="list-style-type: none"> · 구어낸주먹밥불고기(1.2.5.6.10.15.16.) · 어묵야채볶음(1.5.6.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 씨리얼/우유(2.5.6.13.) · 토네이도소세지구이(2.5.6.10.12.15.16.) · 섹섹웨지감자/시즈닝(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 쇠고기미역국(13.16.) · 돈사태갈비찜(5.6.10.13.16.18.) · 무생채(13.) · 참나물무침(5.6.18.) · 오뎅오뎅구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 햄김치덮밥(2.5.6.9.10.13.) · 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 미트볼고구마조림(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) · 한입돈까스/계찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 미소장국(5.6.13.18.) · 오징어숙회/다시마/초장(5.6.17.) · 베이컨감자채볶음(5.10.) · 함박스테이크/매실소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 요플레(2.)
중식	733.3kcal		690.2kcal	604.6kcal	829.7kcal	809.8kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 유부장국(1.5.6.9.13.16.) · 매콤가지나물볶음(5.) · 크림떡볶이(2.5.10.13.) · 간장치킨(2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 포도 	대체공휴일	<ul style="list-style-type: none"> · 굴소스볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 계란국(1.13.) · 짜장소스(1.5.6.10.13.16.18.) · 콩치시래기조림(5.6.13.) · 탕수만두/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 단감 	<ul style="list-style-type: none"> · 수제미국(5.6.13.) · 야채계란찜(1.) · 무생채(13.) · 콩나물무침(5.) · 주꾸미야채덮밥(5.6.13.) · 양념류 · 파넛쿠기(1.2.4.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 순대국(2.5.6.10.13.16.18.) · 부추양파무침(5.6.13.18.) · 불닭볶음(5.6.13.15.) · 자반고등어구이(2.5.6.7.) · 깍두기(9.13.) · 양념류 · 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 칼국수(5.6.13.16.18.) · 찌만두(1.5.6.10.16.18.) · 배추겉절이(5.6.18.) · 해물파전/간장(1.5.6.9.13.17.) · 고구마맛탕(5.13.) · 깍두기(9.13.) · 양념류
석식			870.9kcal	662.6kcal	781.3kcal	
			<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 크림소프(2.5.6.13.16.) · 스파게티(대)(1.2.5.6.12.13.16.18.) · 앙상추샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.12.13.) · 그릴링(15.) · 배추김치(9.13.) · 마늘빵(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 맑은콩나물국(5.13.) · 돈채마늘종볶음(5.6.10.13.18.) · 왕갈비치킨(15.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리무파를(13.) · 포도주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 순두부찌개(1.5.6.9.12.17.18.) · 메밀비빔국수(3.5.6.13.18.) · 파채콩나물무침 · 돈육버섯오븐구이(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 양파초절임(5.6.13.18.) 	

	10월 11일(월)	10월 12일(화)	10월 13일(수)	10월 14일(목)	10월 15일(금)
조식		689.8kcal	687.1kcal	763.8kcal	730.8kcal
		<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) · 돈육계란장조림(1.5.6.10.13.18.) · 햄야채볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 동그랑땡/계찹(1.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 모듬부대찌개(2.6.9.10.13.) · 콩나물무침(5.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 · 생무 · 훈제오리/머스타드(1.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 우렁된장국(5.6.13.18.) · 닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) · 참치김치볶음(9.13.) · 계란후라이/계찹(1.5.) · 돌자반(완)(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 크림소프(2.5.6.13.16.) · 브로콜리/초장(5.6.) · 국물떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 멘치까스/소스(1.5.6.12.13.15.16.18.)
중식		827.5kcal	858.6kcal	671.6kcal	777.1kcal
	대체공휴일	<ul style="list-style-type: none"> · 가즈동(1.2.5.6.10.13.) · 미니우동(1.5.6.9.13.16.) · 고사리고등어조림(5.6.7.18.) · 단무지무침 · 무생채(13.) · 앙상추샐러드/유자드레싱(1.2.5.6.12.13.) · 양념류 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 시래기된장국(5.6.13.18.) · 비빔면(1.2.5.6.10.15.16.) · 김말이(1.5.6.16.18.) · 돼지양념구이(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 상추/쌈장(5.6.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 맑은콩나물국(5.13.) · 햄김자볶음(2.5.6.10.18.) · 돈육보쌈(5.6.10.16.18.) · 무말랭이(13.) · 사전식스타리볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 떡갈비비빔밥(1.5.6.10.13.15.16.) · 팽이두부된장국(5.6.13.18.) · 계란후라이(1.5.) · 참살통살오징어튀김(1.2.5.6.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 파인애플(5.13.) · 단무지무침
석식		698.5kcal	759.2kcal	1076.1kcal	
		<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 한우국밥(1.5.6.13.16.) · 졸면야채무침(5.6.13.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 파닭(5.6.12.13.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요쌈밥/도시락김(1.5.13.) · 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 새송이버추초무침(5.6.13.) · 순대야채볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스텔김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) · 돈코츠라멘(1.5.6.10.16.18.) · 단무지 · 만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과주스(5.13.) 	

	10월 18일(월)	10월 19일(화)	10월 20일(수)	10월 21일(목)	10월 22일(금)
조식	741.6kcal	684.1kcal	674.3kcal	785.5kcal	1088.9kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 참치김치찌개(5.9.13.) · 오징어야채볶음(5.6.13.17.) · 의성마늘햄구이(2.5.6.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 허쉬초코크림샌드위치쿠키(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 유부장국(1.5.6.9.13.16.) · 소불고기볶음(5.6.13.16.18.) · 김치전(1.5.6.9.10.13.) · 깍두기(9.13.) · 크림치즈휘낭시(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥/양념장(5.6.16.18.) · 오이생채(13.) · 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 사과 · 씨리얼/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 계란실파국(1.13.) · 미니떡갈비/케찹(2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) · 베이컨감자채볶음(5.10.) · 쭈꾸미야채볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 허니버터아몬드(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 무말랭이(13.) · 케이준프라이튀김(5.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 쇠고기야채국(5.6.13.16.18.) · 모닝빵버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 비피더스(2.)
중식	678.2kcal	691.9kcal	821.7kcal	646.2kcal	768.1kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 황태감자국(13.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.18.) · 도토리묵상추무침(5.6.13.18.) · 양념치킨(5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 치즈볼(1.2.5.6.10.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 쇠고기미역국(13.16.) · 콩나물아귀찜(5.6.) · 유부맛살냉채(1.5.6.13.) · 떡갈비/새송이버섯구이(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 양념류 · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 쇠고기떡국(1.5.6.13.16.) · 꿀토마토(12.) · 닭갈비(2.5.6.13.15.16.18.) · 비프퀘사디아(2.5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 	<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 짜장소스(1.5.6.10.13.16.18.) · 해물찜볶음(6.9.13.17.18.) · 왕교자구운만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 골뱅이야채무침(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥(1.2.5.6.10.13.) · 유부장국(1.5.6.9.13.16.) · 찌순대/소금(5.6.10.) · 국물떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 베스킨아이스크림(1.2.5.)
석식	839.1kcal	673.5kcal	748.2kcal	907.4kcal	
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 미소된장국(5.6.18.) · 미트스파게티(소)(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 숙주맛살무침(1.5.6.13.) · 적서먹는돈까스(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 오이피클(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 훈제오리볶음밥(5.6.13.18.) · 아욱된장국(5.6.13.18.) · 미역줄기햄볶음(2.5.6.10.) · 매실/팝콘치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리무피클(13.) · 오래오맛마카롱(1.2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥(소) · 쇠고기떡국(大)(13.16.) · 치커리사과무침(5.6.18.) · 볶음김치(9.10.13.) · 돈육강정(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 돌자반(완)(13.) · 포도쥬스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 순대국(2.5.6.9.10.13.16.18.) · 부추겉절이(13.) · 해물파전/간경(1.5.6.9.13.17.) · 깍두기(9.13.) · 양파초절임(5.6.13.18.) · 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6.18.) · 홀로불지킨(15.) 	

	10월 25일(월)	10월 26일(화)	10월 27일(수)	10월 28일(목)	10월 29일(금)
조식	909.6kcal	668.7kcal	638.7kcal	802.6kcal	691.8kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 목은지닭집(5.6.9.13.15.18.) · 연두부/양념장(5.6.18.) · 햄구이/계란(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 치즈케이크(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스템김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) · 된장찌개(소)(5.13.) · 깍두기(9.13.) · 매실차(13.) · 오이피클(13.) · 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 모듬부대찌개(2.6.9.10.13.) · 아몬드멸치볶음(13.) · 애호박굴소스볶음(5.) · 적서먹는돈까스(1.5.6.10.) · 깍두기(9.13.) · 비피더스(2.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 계란국(1.13.) · 오이소박이양념무침(13.) · 쏘세지야채볶음(2.5.6.10.13.15.) · 멘지까스/소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 초코우유(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 쇠고기미역국(13.16.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.18.) · 진미채볶음(5.6.13.17.) · 용각리치킨까스/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)
중식	757.6kcal	697.4kcal	700.8kcal	780.6kcal	772.2kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.13.) · 우제계란장조림(1.5.6.13.16.18.) · 탕평채무침(1.2.5.6.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 양념류 · 불케이노바썬불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 돈등뼈감자탕(5.6.10.18.) · 오징어초무침(5.6.13.17.) · 목은자들기를볶음(9.10.13.) · 매콤어묵볶음(1.5.6.12.13.16.18.) · 스카치에그치킨/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) · 양념류 · 황도통조림(5.11.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 아욱된장국(5.6.13.18.) · 새송이부추초무침(5.6.13.) · 콩나물무침(5.) · 모듬캠핑구이/쌈장(2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 앤요(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 감곡밥(5.) · 육개장(1.13.16.) · 줄면야채무침(5.6.13.) · 느타리버섯굴소스볶음(1.5.6.13.16.18.) · 계란후라이(1.5.) · 그릴함박스테이크(1.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루주먹밥(1.5.13.) · 꼬치어묵우동(1.5.6.9.13.16.) · 단무지무침 · 배추겉절이(5.6.18.) · 햄전,애호박전(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 양념류 · 굴
석식	619.4kcal	756.9kcal	937.8kcal	720.8kcal	
	<ul style="list-style-type: none"> · 참치야채비빔밥(5.6.13.) · 속갯어묵국(1.5.6.13.16.) · 계란후라이(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 딸걍살도너츠(1.2.5.6.13.) · 요구르트(2.) · 포들단무지 	<ul style="list-style-type: none"> · 자메이카치킨덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 계란국(1.13.) · 가지나물무침(5.) · 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 열대과일샐러드(5.6.11.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥(소) · 해물찜(1.5.6.9.13.17.18.) · 연근조림(5.6.13.18.) · 단무지 · 수제탕수육/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 돌자반(완)(13.) · 생크림크로칸슈(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 무말랭이(13.) · 배추김치(9.13.) · 닭죽(13.15.) · 팍스츄리 · 치아바타샌드위치(1.2.5.6.10.) · 썬업(오렌지)(5.13.) · 스파이서웨이감자(1.5.6.12.) 	

알레르기 식품 안내

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

원산지

쌀:(밥/잡곡/죽/누룽지)국내산, 배추:김치:(배추,고춧가루)국내산, 쇠고기(한우):국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 두부:(한두부)국내산, 콩비지,콩국수:국내산, 순두부,연두부:외국산, 낙지:베트남, 명태:(동태,코다리,황태)러시아, 고등어:국내산, 갈치:세네갈, 오징어:국내산, 오징어가공품:외국산, 꽃게:국내산, 참조개:국내산, 다랑어:가공품:필양산, 아가리:국내산, 주꾸미:베트남

2021년 9월 30일

영선고등학교장

직인생략