



가 정 통 신 문

《 2025- 48호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북특별자치도 고창군 무장면 왕제산로 713 교무실: (063) 562-9704 행정실: (063) 561-0533

		7월 1일 (화)	7월 2일 (수)	7월 3일 (목)	7월 4일 (금)
조식		에너지/단백질/칼슘/철 883.8/44.0/86.4/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 893.7/30.1/625.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 785.1/38.1/239.4/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 855.7/32.6/79.0/3.4
		· 찰쌀밥 · 황태콩나물계란국(1.5) · 쇠고기감자볶음(5.6.13.16) · 계육볶음(5.6.10.13) · 수제통살치킨텐더*칠리소스(1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥(소) · 닭죽(1.5.15) · 부대볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 프렌치토스트/말기잼(1.2.5.6.13) · 한입돈까스*소스(1.5.6.10.12.13.18) · 오레오오츠리얼/우유(2.5.6)	· 찰쌀밥 · 강된장찌개(5.6) · 소불고기볶음(5.6.13.16) · 야채계란말이/케찹(1.5.12) · 배추김치(9) · 그릭콩포트블루베리(2)	· 찰쌀밥 · 닭개장(1.15) · 상추겉절이(5.6) · 오리불고기(5.6.13) · 깍두기(9) · 블루베리잼생크루아(1.2.5.6.13)
중식		에너지/단백질/칼슘/철 877.1/42.2/165.6/11.0	에너지/단백질/칼슘/철 795.0/38.2/283.1/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 950.2/30.0/357.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 841.4/26.6/149.8/2.6
		· 마제덮밥(5.6.10.12.13.18) · 메밀소바(3.5.6.7.13.18) · 계란후라이(1) · 도끼떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 새우살브로콜리볶음(5.6.9.13.18) · 배추김치(9) · 꿀떡	· 잡곡밥(5) · 묵은지등뼈탕(5.6.9.10) · 시금치파프리카무침(5.6.13) · 핫치즈닭강정(2.5.6.12.13.15) · 소고기케사디아(1.2.5.6.12.13.16) · 깍두기(9) · 자두	· 흑미밥 · 열무비빔국수(5.6.9.13.18) · 콩나물김치국(5.6.9) · 무말랭이 · 오이고추된장무침(5.6) · 통삼겹*목살오븐구이*상추쌈(5.6.10) · 골라먹는쭈쭈바(1.2.5)	· 삼겹살김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) · 계란국(1.5.6.10.16.18) · 김자반무침(5.6.13) · 떡볶이(1.5.6.13) · 팥군진/양념소스(1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 요거트아이스크림(2.5.6.11.13)
석식		에너지/단백질/칼슘/철 912.4/32.3/160.5/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 736.9/35.0/113.4/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 879.8/38.5/85.6/3.2	
		· 찰쌀밥 · 바지락수제비국(5.6.9.18) · 주꾸미볶음*깻잎무쌈*날치알마요소(1.5.6.13) · 오델로파햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 먼치킨(1.2.5.6)	· 찰쌀밥 · 미소장국(5.6) · 고추장진미채볶음(1.5.6.13.17) · 등갈비조림(5.6.10.12.13.18) · 임연수카레구이(2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥(소) · 쉬림프베이컨토우마파스타(1.2.5.6.9.10) · 무시래기조림(5.6) · 갈비예뻐진돈마호크(2.5.6.10.12.16.18) · 배추김치(9) · 현미오란다(1.2.5.6)	

	7월 7일 (월)	7월 8일 (화)	7월 9일 (수)	7월 10일 (목)	7월 11일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 930.2/31.4/244.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 891.6/32.1/72.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 740.7/38.1/82.2/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 976.5/32.6/290.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 736.9/35.0/90.1/2.4
	· 찰쌀밥 · 쇠고기떡국(16) · 순두부*매콤양념장(5.6.13) · 훈제오리볶음(5.6.13.18) · 배추김치(9) · 초코우유(2)	· 찰쌀밥 · 순두부찌개(1.5.6.9.12.13.17.18) · 오삼불고기(5.6.10.17) · 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 콘크림스프팝콘(2.5)	· 찰쌀밥 · 맑은콩나물국(5) · 비엔나케찹조림(2.5.6.10.12.13.15.16) · 다시마쌈/브로콜리/초장(5.6.13) · 짜장돈육볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9)	· 찰쌀밥 · 참치김치찌개(5.9) · 베이컨감자채볶음(5.10) · 열무김치(9) · 코브라독스핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 돌자반(완)(5) · 매실음료	· 찰쌀밥 · 쇠고기미역국(16) · 닭감자조림(5.6.13.15) · 황태채무침(5.6.13) · 의성마늘햄전/계찹(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 669.5/37.6/187.2/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 881.0/35.7/210.0/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 840.4/32.0/225.7/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 701.9/38.3/207.2/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 886.1/40.7/167.5/3.7
	· 찰쌀밥 · 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 김계란말이(1.5) · 고추바사삭볼카즈*마블링소스(5.6.10.12.13.18) · 열무김치(9) · 깻잎양념무침(5.6.13) · 도요요거트(1.2.5.6)	· 잡곡밥(5) · 닭곰탕(1.2.5.6.15) · 묵은지묵살조림(9.10) · 새송이버추초무침(5.6.13) · 불고기편피자(1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9) · 포도주스(13)	· 전복낙지영양술밥(5.6.18) · 쇠고기무국(16) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18) · 슈슬열무된장무침(5.6) · 에그랑뎀/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 북송아(11)	· 김가루날치알밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 쏙갓어묵국(1.5.6) · 치킨무 · 슈슬열무된장무침(5) · 옛날통닭(15) · 배추김치(9) · 양배추샐러드*케요네즈(1.5.12)	· 찰쌀밥(소) · 냉면(3.5.6.13.15.16) · 오징어도라지초무침(5.6.13) · 느타리버섯볶음(5.6.13.18) · 수제떡갈비(5.6.10.13.18) · 열무김치(9) · 수박
석식	에너지/단백질/칼슘/철 669.1/42.0/120.4/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 839.9/39.4/105.9/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 903.7/41.0/198.2/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 985.4/34.8/538.6/5.0	
	· 찰쌀밥 · 한우국밥(5.6.16) · 도토리묵상추무침(1.2.5.6) · 오리대배불고기(5.6.13.18) · 스크램블에그*케첩(1.2.5.12.13) · 배추김치(9)	· 스펀계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 근대된장국(5.6) · 로제떡볶이(10) · 미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 수원왕갈비치킨(15) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥 · 참치열갈아국(5) · 계육볶음(5.6.10.13) · 청파래오징어까스*타르타르소스(1.5.6.13.17) · 배추김치(9) · 북송아송송아이스티(11)	· 유부말이초밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 우동(1.2.5.6.7.9.13.18) · 단무지 · 와사마요타코야끼(1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 아임리얼미니스트로베리(13)	

	7월 14일 (월)	7월 15일 (화)	7월 16일 (수)	7월 17일 (목)	7월 18일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 648.4/31.7/302.4/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 667.3/28.0/203.2/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 722.2/40.4/535.9/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 852.2/39.7/716.7/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 899.4/43.1/387.9/3.5
	· 찰쌀밥 · 우렁된장국 (5.6) · 야채계란찜 (1) · 돈육김치볶음 (9.10) · 깍두기 (9) · 베리러브블레이크 (1.2.5.6)	· 찰쌀밥 · 김치어묵국 (1.5.6.9) · 김밥햄*찰치마요*스틱단무지 (1.2.5.6.10.15.16) · 고추장계란볶이 (1.5.6.13) · 배추김치 (9) · 도시락김	· 낙지김치죽 (5.6.9) · 쇠고기메알장조림 (1.5.6.13.16) · 스리라차왕봉구이 (15) · 배추김치 (9) · 씨리얼/우유 (2.5.6) · 무채장아찌	· 찰쌀밥 · 건새우미역국 (9) · 시래기찜닭 (5.6.13.15) · 우주에서온비엔나 (2.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9) · 우유/제티 (2)	· 찰쌀밥 · 김치콩비지찌개 (5.6.9.10) · 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) · 맛감자*계찜 (5.12) · 배추김치 (9) · 바나나우유 (2)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 818.6/34.0/119.3/10.6	에너지/단백질/칼슘/철 783.8/41.5/159.4/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 716.5/43.4/185.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 809.1/47.1/106.1/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 709.3/21.7/99.2/2.7
	· 찰쌀밥 · 미니쌀국수 (5.6.13.15.16.18) · 콩나물무침 (5) · 스크램블에그*약고추장*김가루 (1.2.5.6.10.13) · 통살후라이드닭꼬치 (5.6.12.13.15) · 배추김치 (9) · 아오리사과	· 잡곡밥 (5) · 해물알탕 (17.18) · 수육/상추쌈 (5.6.10) · 왕교자구운만두 (1.5.6.10.16.18) · 참소스양파부추무침 (5.6) · 무말랭이 · 배추김치 (9)	· 찰쌀밥 (소) · 미트스파게티 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 경상도식소고기무국 (5.6.16) · 속갓양파겉절이 (5.6) · 포크후라이드 (반반) (6.10.12.13) · 배추김치 (9) · 아이스망고치즈샐러드 (2)	· 흑미밥 · 오곡누룽지장각삼계탕 (2.5.6.15.16.18) · 오이양파겉절이 (13) · 베이컨감자채볶음 (5.10) · 수제오징어김치전 (1.5.6.9.17) · 깍두기 (9) · 수박	· 쇠고기곤드레밥/양념장 (5.6.16) · 참치마요덮밥 (1.2.5.6.13) · 김치순두부국 (5.6.9.12.13.17.18) · 짜장떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 오이지무침 · 김말이튀김/간장소스 (1.5.6.10.16) · 열무김치 (9)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 875.2/22.1/170.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 995.3/31.1/170.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 849.3/35.7/150.9/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 658.0/34.4/99.2/3.5	
	· 찰쌀밥 · 김치파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13) · 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 단호박견과류꿀찜 (2) · 새우까스/소스 (1.2.5.6.9.11.12.13.16.18) · 깍두기 (9)	· 햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 계란실파국 (1) · 크림떡볶이 (2.5.6.10.13.16) · 구워먹는돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) · 깍두기 (9) · 뽕로로요구르트 (사과) (2)	· 찰쌀밥 · 참치김치찌개 (5.9) · 애호박볶음 (5) · 잡채 (1.5.6.10.13.16) · 참스테이크* (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 열무김치 (9)	· 짜장라이스 (2.5.6.10.12.13.16) · 해물깡뽕국 (5.6.9.17.18) · 단무지 · 사천탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치 (9) · 요구르트 (2)	

알레르기 식품 안내

1.난류 2.우유 3.매일 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.갯

원산지

쌀:(밥/잡곡/죽/누룽지)국내산, 배추김치:(배추,고춧가루)국내산,

쇠고기(한우)/가공품:국내산, 돼지고기/가공품:국내산, 닭고기/가공품:국내산, 오리고기/가공품:국내산, 두부:(판두부)국내산, 콩비지,콩국수:국내산,

순두부,연두부:외국산, 미꾸라지/가공품: 국내산, 낙지:베트남, 명태/가공품:러시아, 고등어/가공품:국내산, 갈치/가공품:세네갈, 오징어:국내산,

오징어가공품:외국산, 오징어(진미채):페루산 꽃게/가공품:국내산, 참조기/가공품:국내산, 다랑어/가공품:원양산, 아귀/가공품:국내산, 주꾸미/가공품:베트남

가리비/가공품:국내산, 전복/가공품:국내산, 부세/가공품:국내산

넙치, 조피볼락, 참돔, 우렁챙이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

영 선 중 학 교 장 (직인생략)