



가 정 통 신 문

<2023-48호>

영선중학교

www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북 고창군 무장면 왕제산로 713

교무실 : 063) 562-9704 행정실 : 063) 561-0533

| | 12월 25일 (월) | 12월 26일 (화) | 12월 27일 (수) | 12월 28일 (목) | 12월 29일 (금) |
|----|-------------|--|--|--|---|
| 조식 | | 에너지/단백질/칼슘/철 709.4/19.9/84.4/2.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 897.2/35.8/99.8/2.8 | 에너지/단백질/칼슘/철 748.9/38.9/171.0/2.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/22.1/151.5/2.7 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 황태콩나물김치국(5.6.9) · 상추오리엔탈겔결이(5.6.13) · 참치마요*도시락김(1.5) · 떡갈비/케첩(5.6.10.12.15.16.18) · 깍두기(9) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 참치김치찌개(5.9) · 카레닭볶음(2.5.6.12.13.15.16) · 베이컨팽이버섯볶음(5.6.10.13.18) · 스펀구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 시리얼견과바(2.5) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 근대된장국(5.6) · 오징어떡볶음(2.5.6.12.13.16.17.18) · 배추김치(9) · 덴마크드림킹요구르트(2) · 텐더스틱/칠리소스(1.2.5.6.12.13.15) | <ul style="list-style-type: none"> · 크래미계란볶음밥(1.2.5.6.8.13.18) · 북어무국(2.5.6.12.13.16.10.13) · 치커리사과무침(5.6) · 크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) |
| 중식 | | 에너지/단백질/칼슘/철 755.0/27.6/202.3/4.7 | 에너지/단백질/칼슘/철 765.1/49.9/170.2/2.6 | 에너지/단백질/칼슘/철 973.0/34.5/204.8/5.2 | 에너지/단백질/칼슘/철 665.9/19.8/153.3/2.6 |
| | 크리스마스 | <ul style="list-style-type: none"> · 구운달걀카레덮밥(1.2.5.6.12.13.16) · 생크림도넛(1.2.5.6) · 단배추된장국(5.6) · 비빔당면(5.6.13) · 쇠고기팽이버섯안정전(1.16) · 배추김치(9) · 간장무장아찌 | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 매운오징어무국(5.6.17) · 참나물초무침(5.6.13) · 버블쉬림프볼*칠리소스(1.5.6.9.12.13) · 자메이카치킨(2.5.6.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 감귤한모금주스(13) | <ul style="list-style-type: none"> · 쇠고기곤드레밥/양념장(5.6.16) · 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18) · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) · 고등어무조림(5.6.7.13) · 파리아묵볶음(1.5.6) · 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 포도주스(13) | <ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18) · 참치두부조림(5.6.13) · 유채겔결이(5.6.13) · 배추김치(9) · 딸기 · 바베큐바조림(5.6.10.12.13.15.16) |
| 석식 | | 에너지/단백질/칼슘/철 808.7/33.0/247.9/4.1 | 에너지/단백질/칼슘/철 752.6/25.0/191.6/3.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 744.2/38.6/178.8/2.6 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 황태감자국 · 아삭고추무침(5.6.13) · 청양풍당면죽발(5.6.10.13) · 감자전*양파장(5.6.13) · 배추김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 계란살파국(1) · 미트소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 양념겔결이 · 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기무국(16) · 시금치나물무침(5.6.13) · 돈육감정(1.5.6.10.12.13.18) · 스리라차왕봉구이(15) · 깍두기(9) · 엔요(2) | |

| | 1월 1일 (월) | 1월 2일 (화) | 1월 3일 (수) | 1월 4일 (목) | 1월 5일 (금) |
|----|-----------|---|--|--|-----------|
| 조식 | | 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/21.1/108.3/2.4 | 에너지/단백질/칼슘/철 710.6/31.7/135.7/3.9 | 에너지/단백질/칼슘/철 620.2/29.9/192.8/2.7 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 스펀김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 다시마쌈/브로콜리/초장(5.6.13) · 숙주맛살무침(1.5.6.8) · 깍두기(9) · 간장쪽칼비(5.6.10.13.18) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 팽이두부된장국(5.6) · 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) · 호박새우살볶음(5.6.9.13.18) · 예그랑뎡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 황태감자국 · 간장전미채볶음(5.6.13.17) · 콩나물무침(5) · 목살고추장양념구이(5.6.10.12.13) · 배추김치(9) | |
| 중식 | | 에너지/단백질/칼슘/철 773.7/28.7/188.6/5.1 | 에너지/단백질/칼슘/철 889.3/35.3/279.2/3.6 | 에너지/단백질/칼슘/철 617.8/25.1/235.1/3.1 | |
| | 신정 | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 사골떡만두국*김가루(1.5.6.10.16.18) · 상추오리엔탈겔결이(5.6.13) · 해물파전*양파장(1.5.6.9.13.17) · 순살고등어고추장양념구이(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 허쉬초코크림샌드쿠키(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> · 수수밥 · 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 순두부*양념장(5.6) · 훈제오리머스타드무침(1.2.5.6.13) · 시금치나물무침(5.6.13) · 깍두기(9) · 비요프(2) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 육개장(1.16) · 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) · 카스그잡채(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 양념겔결이 · 조각케익(1.2.5.6) | 겨울방학 |
| 석식 | | 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/39.2/99.8/3.0 | 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/24.7/89.7/2.5 | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) · 야채계란찜(1) · 도토리묵갓무침(5.6) · 양배추돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 순대국(2.5.6.10.13.16) · 부추겔결이(13) · 돈육김치전(1.5.6.9.10.13) · 오징어볶음앤스테이크(1.5.6.10.16.17) · 깍두기(9) | | |

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.잣

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, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

2023년 12월 11일

영선중학교장

직인생략