



# 가 정 통 신 문

《 2024- 83호 》

**영선중학교**  
**www.ysite.ms.kr**

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

	12월 2일 (월)	12월 3일 (화)	12월 4일 (수)	12월 5일 (목)	12월 6일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 815.4/30.1/80.6/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 920.9/46.4/165.7/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 768.8/43.2/267.5/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 817.1/43.5/106.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 886.7/25.4/319.8/9.1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 계란국(1)</li> <li>• 스펀지เค้ก볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 애호박볶음(5)</li> <li>• 용가리치킨까스/머스타드 (1.2.5.6.15.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 우리밀치즈블링브라우니 (1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 쇠고기무국(5.16)</li> <li>• 미역줄기볶음(5)</li> <li>• 치즈불닭(2.5.6.12.13.15)</li> <li>• 한입떡갈비볶음 (5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 황태감자국 (5.6.13.17)</li> <li>• 오징어야채볶음(5.6.13.17)</li> <li>• 팥만두*양념장 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 비요트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 쇠고기떡국(1.5.6.16)</li> <li>• 양배추찜/쌈장(5.6.13)</li> <li>• 제육볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 버블슬림프*칠리소스 (1.5.6.9.12.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소고기야채볶음밥 (5.6.13.16.18)</li> <li>• 페스츄리샌드위치 (1.2.5.6.10)</li> <li>• 무말랭이</li> <li>• 볶음김치(5.9.13)</li> <li>• 시리얼/우유(2.5.6)</li> </ul>
중식	에너지/단백질/칼슘/철 921.9/46.5/180.0/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 875.5/28.3/214.0/9.6	에너지/단백질/칼슘/철 712.9/37.4/163.0/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 759.2/34.6/221.4/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 976.9/42.1/239.8/4.7
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥(5)</li> <li>• 순대국*다대기 (2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 임꺽정떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 꿀떡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 치킨마요덮밥/가지덮밥 (선택식) (1.2.5.6.13.15)</li> <li>• 해물순두부찌개 (5.6.9.12.13.17.18)</li> <li>• 깻잎양념무침(5.6.13)</li> <li>• 국물떡볶이(1.5.6.13)</li> <li>• 김말이오븐구이 (1.5.6.17.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 바이오펀레(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 잔치국수(소) (1.5.6)</li> <li>• 닭볶음탕(5.6.13.15)</li> <li>• 아삭오이*고추된장무침(5.6)</li> <li>• 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 굴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 바지락탕(18)</li> <li>• 오이소박이무침(13)</li> <li>• 소불고기(5.6.13.16)</li> <li>• 해쉬브라운피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 열라이브(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 고기짬뽕(5.6.9.10.17.18)</li> <li>• 단무지/배추김치(9)</li> <li>• 새우브로콜리볶음 (5.6.9.13.18)</li> <li>• 짜장소스(2.5.6.10.13)</li> <li>• 껌바로우치킨(1.5.6.13.15)</li> <li>• 납작복숭아주스(2.11.)</li> </ul>
석식	에너지/단백질/칼슘/철 741.8/23.7/157.4/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 778.8/43.9/83.0/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,161.2/38.6/250.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 704.3/42.9/108.7/2.5	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 대파육개장(5.6.16)</li> <li>• 동등뼈찜(5.6.10.13.18)</li> <li>• 도라지무침(5.6.13)</li> <li>• 청파래오징어까스/소스 (1.2.5.6.17)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오라떼(사과맛) (13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 애호박고추장찌개 (5.6.10.13)</li> <li>• 미나리초무침(5.6.13)</li> <li>• 비빔잡채(15)</li> <li>• 비엔나소시지오븐구이 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 깐부치밥(1.2.5.9.15.18)</li> <li>• 미니군대리아 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 소고기비빔국수(5.6.16)</li> <li>• 케이준감자튀김(5.6.12)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콩나물밥/양념장(5.6)</li> <li>• 참치김치찌개(5.9)</li> <li>• 마늘종볶음(5.6.13)</li> <li>• 스펀지떡볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 순살파닭(2.5.6.12.13.15)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	
조식	에너지/단백질/칼슘/철 848.2/48.4/105.0/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 733.2/35.4/92.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 833.6/36.9/99.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 924.8/34.3/240.6/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 940.6/29.2/809.5/4.8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 사골우거죽국(5.6.13.16)</li> <li>• 콩나물불고기(5.6.10.13)</li> <li>• 동그랑땡/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오이스틱/쌈장(5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 돈육고추장볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 스크램블에그(1.5)</li> <li>• 치킨텐더/칠리소스 (1.5.6.12.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>• 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13.18)</li> <li>• 무생채(13)</li> <li>• 불어묵고추장볶음(1.5.6.13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 돼지고기김치찌개(5.9.10)</li> <li>• 마파두부(5.6.10.12.13.18)</li> <li>• 익성마늘햄구이 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 초코머핀(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소세지김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.15.16.18)</li> <li>• 진미채볶음(5.6.13.17)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 오레오소스/우유(2.5.6)</li> <li>• 햄치즈채토스트 (1.2.5.6.10.13.15.16)</li> </ul>
중식	에너지/단백질/칼슘/철 983.8/27.1/260.3/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 822.5/32.8/237.7/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 762.4/36.3/153.3/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 781.3/40.4/442.0/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 793.7/50.1/276.3/11.6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 간장계란밥(1.5.6)</li> <li>• 얼큰우동(소) (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>• 상추겉절이(5.6)</li> <li>• 파프리카야채무침(13)</li> <li>• 단무지/배추김치(9)</li> <li>• 소떡소떡(2.5.6.12.13)</li> <li>• 사과맛요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥(소)</li> <li>• 미트토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16)</li> <li>• 깍질홍합탕(18)</li> <li>• 파리고추감자조림(5.6.13)</li> <li>• 느타리버섯볶음(5.6.13.18)</li> <li>• 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 오이파클/배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥(5)</li> <li>• 온도토리묵국(1.5.6.9)</li> <li>• 고통어무조림(5.6.7.13)</li> <li>• 바베큐푹림(5.6.10.12.13)</li> <li>• 달걀말이(1.5)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 콜라믹는콜피스(2.11.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 감자수제비국(1.5.6)</li> <li>• 유채겉절이(5.6.13)</li> <li>• 온두부/돈육김치볶음 (5.6.9.10.13)</li> <li>• 불고기구마파자*갈릭디핑 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비빔밥*약고추장(5.6.10)</li> <li>• 아욱된장국(5.6)</li> <li>• 치커리사과무침(5.6)</li> <li>• 간장불고기(5.6.10.13)</li> <li>• 통상후라이드닭꼬치 (5.6.12.13.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 엔요(2)</li> </ul>
석식	에너지/단백질/칼슘/철 835.3/46.2/117.0/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 658.7/35.2/132.2/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 794.2/38.8/166.0/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 853.5/30.7/112.5/2.1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 꽃게탕(5.6.8)</li> <li>• 달걀비(5.6.13.15)</li> <li>• 청포묵무침(1.2.5.6.16)</li> <li>• 파돈전*마늘간장소스 (5.6.10.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 김치콩나물국(5.9)</li> <li>• 야채계란찜(1)</li> <li>• 궁중떡볶이(5.6.13.16)</li> <li>• 낙지야채볶음(5.6.13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 날치알단무지주먹밥</li> <li>• 우동국물 (1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>• 골뱅이소면무침(5.6.13)</li> <li>• 옛날동탕(5.15)</li> <li>• 배추김치/블루베리무피클(9)</li> <li>• 케요네즈양배추샐러드 (1.5.12)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 오징어무국(17)</li> <li>• 콩나물무침(5)</li> <li>• 너비아니겉절이 (1.5.6.10.13.16.18)</li> <li>• 오오통살새우까스 (1.2.5.6.9.11.12.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 파인애플오렌지주스</li> </ul>	

	12월 16일 (월)	12월 17일 (화)	12월 18일 (수)	12월 19일 (목)	12월 20일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 889.9/33.3/97.9/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 822.3/32.5/102.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 654.5/25.2/84.8/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 806.0/32.9/300.3/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 932.5/28.0/363.2/4.5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 소고기버섯찌개(5.6.16)</li> <li>• 우재달갈장조림(1.5.6.13.16)</li> <li>• 비엔나소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 고구마치즈케이크(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18)</li> <li>• 야채계란찜(1)</li> <li>• 도토리묵야채무침(5.6.13)</li> <li>• 오리불고기(5.6.13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 미소된장국(5.6)</li> <li>• 브로콜리*초장(5.6.13)</li> <li>• 고추송송순살치킨(1.5.6.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 카레소스(2.5.6.10.12.13.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 사골곰탕(1.5.6.16)</li> <li>• 고추장멸치볶음(5.6.13)</li> <li>• 부대볶음(1.2.5.6.9.10.15.16)</li> <li>• 에그랑땡/계찹(1.2.5.6.10.12.15.16)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오프라이스/계찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>• 김치우동국물(1.5.6.7.9.13.18)</li> <li>• 무생채(13)</li> <li>• 해쉬브라운/계찹(5.6.12)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 허쉬초코우유(2)</li> </ul>
중식	에너지/단백질/칼슘/철 937.2/41.1/235.4/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 802.5/30.8/265.9/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 878.5/44.5/356.6/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 745.6/28.2/206.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 878.8/25.2/257.0/4.3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥(5)</li> <li>• 닭개장(1.15)</li> <li>• 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13)</li> <li>• 애호박볶음(5)</li> <li>• 레몬크림새우(1.5.6.9.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 사과잼생크림와플(2.5.6.13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16)</li> <li>• 쫄면야채무침(5.6.13)</li> <li>• 종합어묵국(1.5.6)</li> <li>• 시금치나물무침(5.6.13)</li> <li>• 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 매실음료</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 돈등뼈감자탕(5.6.10)</li> <li>• 도라지초무침(5.6.13)</li> <li>• 오징어야채볶음(5.6.13.17)</li> <li>• 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 파인애플스티크(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미밥</li> <li>• 건새우미역국(9)</li> <li>• 매운돼지갈비찜(5.6.10.13)</li> <li>• 고사리나물무침(5.6)</li> <li>• 부추잡채(5.6.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 호박인절미(5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김치낙지죽(5.6.9)</li> <li>• 통살치킨버거(1.2.5.6.13.15)</li> <li>• 가지나물무침(5.6)</li> <li>• 오이생채(13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 콘샐러드(1.5.13)</li> <li>• 따옴주스(5.13)</li> </ul>
석식	에너지/단백질/칼슘/철 839.4/45.9/234.8/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 772.4/38.0/104.7/10.5	에너지/단백질/칼슘/철 1,061.0/28.1/199.9/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 790.0/36.9/184.2/2.4	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 맑은콩나물국(5.6)</li> <li>• 돈육보쌈*무말랭이(5.6.10)</li> <li>• 배추겉절이(5.6)</li> <li>• 양파초절임(5.6.13)</li> <li>• 수제김치전(1.5.6.9)</li> <li>• 시리얼견과파(2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 경상도식소고기무국(5.6.16)</li> <li>• 갈비만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 돈육두루치기(5.6.10.13)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 양념깻잎지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스펀김치마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</li> <li>• 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18)</li> <li>• 숙주나물무침(5.6)</li> <li>• 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16)</li> <li>• 크로켓/계찹(1.2.5.6.10.12.16)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 짜장볶음면(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 대파달걀탕(1)</li> <li>• 단무지/배추김치(9)</li> <li>• 청경채볶음(5.6.13.18)</li> <li>• 돈육강정(1.5.6.10.12.13.18)</li> </ul>	
조식	에너지/단백질/칼슘/철 799.9/38.4/184.1/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 772.9/38.4/132.2/3.4	<b>알레르기 식품 안내</b>  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.갯		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 바지락탕(18)</li> <li>• 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13)</li> <li>• 파마산스팸감자볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 베리팬케이크(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18)</li> <li>• 봉추찜닭(5.6.15)</li> <li>• 고추참치*김가루(5.12.16)</li> <li>• 땅콩멸치볶음(4.5.13)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>			
중식	에너지/단백질/칼슘/철 908.3/33.7/130.8/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 793.4/49.6/210.5/4.7	<b>원산지</b> 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, 다랑어/가공품:원양산, 아귀/가공품:국내산, 주꾸미/가공품:베트남 가리비/가공품:국내산, 전복/가공품:국내산, 부세/가공품:국내산		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥(5)</li> <li>• 달콤탕(1.2.5.6.15)</li> <li>• 부추양파무침(5.6.13)</li> <li>• 어떡햄볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>• 수제오징어김치전(1.5.6.9.17)</li> <li>• 깍두기(9)</li> <li>• 팔봉어빵(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 사골떡국*김가루(5.6.16)</li> <li>• 상추겉절이(5.6)</li> <li>• 돈육김치볶음(5.6.9.10.13)</li> <li>• 팝콘치킨*머스타드(1.2.5.6.15)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul>			
석식	에너지/단백질/칼슘/철 748.1/29.6/197.0/2.8		<b>넙치, 조피볼락, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰쌀밥</li> <li>• 감자고추장찌개(5.6)</li> <li>• 새송이버섯초무침(5.6.13)</li> <li>• 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18)</li> <li>• 타코야끼(1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul>				

## 영 선 중 학 교 장 (직인생략)