



가 정 통 신 문

《 2025- 41호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

	6월 2일 (월)	6월 3일 (화)	6월 4일 (수)	6월 5일 (목)	6월 6일 (금)
조식			에너지/단백질/칼슘/철 808.8/24.9/150.4/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 792.3/29.4/107.2/2.9	
			<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 오징어무국(5.6.17) • 쇠고기감자조림(5.6.13.16) • 한입돈까스*소스(1.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 딸기맛요플레(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) • 야채계란찜(1) • 훈제오리야채초무침(5.6.13) • 아삭고추쌈장무침(5.6.13) • 깍두기(9) 	
중식			에너지/단백질/칼슘/철 822.0/36.3/151.0/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 780.2/44.2/147.5/4.7	
			<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 순대국(2.5.6.10.13.16) • 오이소박이양념무침(13) • 수제오징어김치전(1.5.6.9.17) • 고추바사삭볼카츠*마블링소스(5.6.10.12.13.18) • 열무김치(9) • 블랙사파이어포도 	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 나주곰탕(1.5.6.16) • 찹쌀고구마튀김*와사비장(5.6.10.13) • 고갈비(5.6.7.13) • 깍두기(9) • 아이스유자민트티 • 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6) 	
석식			에너지/단백질/칼슘/철 1,003.3/38.7/300.9/4.6		
			<ul style="list-style-type: none"> • 참치야채비빔밥(1.5.6.13) • 쇠고기미역국(5.6.16) • 무생채(9.13) • 계란후라이(1.5) • 떡갈비/케첩(5.6.10.12.15.16.18) • 조리품아이스크림(1.2.5.6) 		

	6월 9일 (월)	6월 10일 (화)	6월 11일 (수)	6월 12일 (목)	6월 13일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 637.2/21.5/67.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 700.7/27.9/359.2/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 697.9/38.0/80.4/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 690.6/23.4/238.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 774.8/26.2/558.0/7.4
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 통깨감자탕(10) • 단무지무침(2.5.6.12.13.16) • 열무김치(9) • 숯불바베큐바테리아까조림(5.6.10.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 육개장(1.5.6.16) • 중국식물만두(1.5.6.10.13.16.18) • 야채계란말이/케첩(1.5.12) • 배추김치(9) • 딸기맛요플레(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 쇠고기육국(1.5.6) • 순두부*매콤양념장(5.6.13) • 비빔찜닭(15) • 배추김치(9) • 에그타르트(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 간장계란밥(후라이,간장)(1.5.6) • 쇠고기무국(16) • 해쉬브라운/케첩(5.6.12) • 양념깻잎 • 배추김치(9) • 짜요짜요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥(소) • 닭죽(1.5.15) • 우채조림(5.6.13.16) • 무말랭이 • 배추김치(9) • 조리품야채로*우유(2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 941.9/38.8/139.6/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 812.9/42.3/200.6/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 857.0/28.2/171.0/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 768.7/38.5/268.4/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 828.4/37.0/218.7/3.7
	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 김치짜글이(5.6.9.10) • 양배추찜/쌈장(5.6) • 연탄불고기(5.6.10.13.18) • 깍두기(9) • 골드키위 • 텐더스틱/어니언소스(1.2.5.6.13.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 한우국밥(5.6.13.16) • 춘천달갈비(5.6.13.15) • 만두*버섯탕수(1.5.6.10.13.16.18) • 삼치카레오븐구이(2.5.6.12.13.16) • 양념깻잎 • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) • 피자(2.5.6.12) • 맑은콩나물국(5) • 너비아니테리아까조림(1.5.6.10.13.16) • 파리고추찜(5.6) • 배추김치(9) • 피크닉(청포도)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥*김가루 • 강된장찌개(5.6) • 무생채(9.13) • 콩나물무침(5) • 주꾸미야채볶음(5.6.13) • 탕글볶듯핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) • 팝콘치킨(1.5.6.12.13.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 미역오이냉국(13) • 메추리알장조림(1.5.6.13) • 동인동갈비찜(10) • 고추장멸치볶음(5.6.13) • 배추김치(9) • 크리스피글레이즈드(1.2.5.6)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 779.2/34.7/401.5/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 702.1/30.5/156.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 863.3/38.9/178.8/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 753.9/38.3/249.3/3.9	
	<ul style="list-style-type: none"> • 짜장라이스(2.5.6.10.12.13.16) • 김치유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) • 미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16) • 돈육강정(1.5.6.10.12.13.18) • 열무김치(9) • 믹스베리주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 잔치국수(소)(1.5.6) • 숙주맛살무침(1.5.6.8) • 돈육김치볶음(9.10) • 참치숙갯잎(1.5.6.10.15.16) • 열무김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 미나리소고기볶음밥(2.5.6.13.16.18) • 계란만두국(1.5.6.10.16.18) • 근대된장무침(5.6) • 지파이/시즈닝(1.5.6.15.18) • 배추김치(9) • 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> • 날치알단무지주먹밥 • 황태감자국(5.6) • 해우막국수(3.6.13) • 순살족발(10) • 배추김치(9) • 상추/쌈장(5.6) 	

	6월 16일 (월)	6월 17일 (화)	6월 18일 (수)	6월 19일 (목)	6월 20일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 823.2/39.6/103.6/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 762.8/26.0/112.9/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 763.3/21.0/265.7/1.4	에너지/단백질/칼슘/철 619.2/23.3/77.2/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 921.1/47.9/393.1/4.0
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 돈육김치찌개(5.9.10) • 고추장김치계육음(1.5.6.13.17) • 소불고기볶음(5.6.13.16) • 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 쇠고기미역국(5.6.16) • 육은지묵살조림(9.10) • 깍두기(9) • 돌자반(완)(5) • 먼치킨(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 소세지야채볶음밥(2.5.6.10.13.15.16.18) • 시금치나물무침(5.6.13) • 파닭전(2.5.6.15.16) • 배추김치(9) • 모닝빵/달기잼(1.2.5.6.13) • 바나나우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 김밥행복음(1.2.5.6.10.15.16) • 참치마요*스틱단무지(1.5) • 고추장계란볶음(1.5.6.13) • 볶음김치(9.10) • 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 소고기열갈미국(5.6.16) • 오징어야채볶음(5.6.17) • 의성마늘행전/계찹(1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9) • 초코우유(2)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 704.0/34.5/199.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 959.5/27.7/319.4/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 984.1/44.1/308.3/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 615.7/45.8/203.0/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 636.2/29.3/65.2/3.4
	<ul style="list-style-type: none"> • 마파두부(5.6.10.12.13.18) • 현미밥 • 바지락수제비국(5.6.8.9.17.18) • 돈육전*파채무침(1.5.6.10.13) • 배추김치(9) • 뿌찌첼워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 비빔면(1.2.5.6.10.15.16) • 콩나물김치국(5.6.9) • 머위대들깨볶음(9) • 열무김치(9) • 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10) • 양파초절임(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥(소) • 쉬림프베이컨두움바파스타(1.2.5.6.9.10) • 매콤오징어무국(5.6.17) • 가지나물볶음(5) • 피자돈까스/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 오이피클 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 참치열갈미국(5) • 호박익*쌈장(5.6) • 오리대패불고기(5.6.13.18) • 새송이버섯계란전*양념장(1.5.6.13) • 배추김치(9) • 수박 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥(소) • 초계국수(13.15) • 통새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) • 콩나물 무침(5) • 고구마닭강정(1.4.5.6.12.13.15) • 열무김치(9) • 돌자반(완)(5)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 851.2/23.1/154.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 650.5/29.1/92.6/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 924.0/25.2/586.6/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 997.8/25.1/429.4/4.2	
	<ul style="list-style-type: none"> • 가즈동(1.2.5.6.10.13) • 쇠갓어묵국(1.5.6) • 우제호박볶음(5.6.13.16) • 피자또띠아(1.2.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 콜피스 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 순두부찌개(1.5.6.9.12.13.17.18) • 봉추점담(5.6.15) • 오징어숙회/브로콜리/초장(5.6.17) • 스펀지떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 크래미계란죽(1.5.6.8) • 브리오슈불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 케이준감자튀김(5.6.12) • 배추김치(9) • 내사랑포도주스 • 우제장야채 	<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 맑은콩나물국(5.6) • 백순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) • 떡볶이(1.5.6.13) • 배추김치(9) • 망고요거트빙수(1.2.5) 	

	6월 23일 (월)	6월 24일 (화)	6월 25일 (수)	6월 26일 (목)	6월 27일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 824.1/30.6/261.0/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 873.3/35.2/65.0/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 913.5/42.2/210.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 649.2/19.3/548.8/9.3	에너지/단백질/칼슘/철 915.9/29.3/133.9/6.3
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) • 너비아니테리야끼조림(1.5.6.10.13.16) • 계란후라이(1.5) • 깍두기(9) • 베스킨스트로베리우유(5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18) • 참나물무침 • 닭볶음(5.6.13.15) • 스펀지떡(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 쇠고기떡국(5.6.16) • 상추오리엔탈결절이(5.6.13) • 계육볶음(5.6.10.13) • 애그랑행/계찹(1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치마요구운주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) • 시금치파프리카무침(5.6.13) • 프렌치토스트/달기잼(1.2.5.6.13) • 김밥이강정(1.5.6.10.12.13.16.18) • 깍두기(9) • 씨리얼/우유(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 오드라이스*소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) • 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 중국식물만두(1.5.6.10.13.16.18) • 배추김치(9) • 누텔라바나나식빵(2.5.6.13)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 722.8/40.4/177.8/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 846.8/39.3/201.6/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 906.4/42.1/108.8/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 855.2/39.8/207.0/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 656.3/28.4/119.7/2.7
	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) • 무말랭이 • 매콤어묵볶음(1.5.6.13) • 돼지양념구이(5.6.10.13.18) • 열무김치(9) • 요구르트(2) • 상추/쌈장(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 쇠고기무국(16) • 쇠갓두부무침(5) • 계육볶음(5.6.10.13) • 해물볶음우동(5.6.12.13.17.18) • 배추김치(9) • 명란김 	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 통백감자탕(10) • 청경채점(5.6.13.18) • 간장치킨(2.5.6.12.13.15.16) • 싸먹는오리솔라이스 • 열무김치(9) • 망고샐러드(1.2.5.6.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 팥이유부된장국(5.6) • 감자간장조림(5.6.13) • 스크램블에그*약고추장*김가루(1.2.5.6.13) • 유린기(5.6.15) • 열무김치(9) • 짜먹는팔빙수아이스크림(2.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 오징어숙회물회(5.6.16.17) • 비름나물된장무침(5.6) • 야채계란말이/계찹(1.5.12) • 우유에서온비엔나/계찹(2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 체리
석식	에너지/단백질/칼슘/철 749.5/40.0/142.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 911.7/31.1/170.5/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 878.6/30.2/246.7/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 880.6/24.7/298.2/3.7	
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 닭개장(1.5.6.15) • 참치메추리알고추장볶음(1.5.6.13) • 소불고기볶음(5.6.13.16) • 배추김치(9) • 망고스틱 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 미니해물짬뽕(5.6.9.17.18) • 단무지 • 배추김치(9) • 주주바(1.2.5) • 임금님밥상너비아니*파채무침(1.5.6.10.16) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥(소) • 눈꽃치즈파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 볶음김치(9.10) • 케이준프라이튀김(5.6.12) • 사라다빵(1.2.5.6.10.12.15.18) • 돌자반(완)(5) • 엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) • 우렁된장국(5.6) • 깍두단무지무침 • 피자추돈까스(1.2.5.6.10.12.13) • 배추김치(9) • 뿌찌첼(11) 	

	6월 30일 (월)				
조식	에너지/단백질/칼슘/철 738.9/29.4/197.3/2.5				
	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 팥이두부된장국(5.6) • 부추겉절이(13) • 훈제오리주물럭(5.6.13) • 어묵굴소스볶음(1.5.6.13.18) • 열무김치(9) 				
중식	에너지/단백질/칼슘/철 816.9/30.9/165.6/11.01				
	<ul style="list-style-type: none"> • 미나리소고기술밥 (2.5.6.13.16.18) • 숙갓어묵국(1.5.6) • 깻잎샐러드(1.2.4.5.6.13) • 통살후라이드닭꼬치 (5.6.12.13.15) • 어항가지(1.5.6) • 배추김치(9) 				
석식	에너지/단백질/칼슘/철 849.2/31.2/393.2/2.1				
	<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 고구마불고기피자*갈릭디핑소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) • 오이지무침 • 배추김치(9) • 연요(2) 				

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.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, 우렁χει, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

영 선 중 학 교 장 (직인생략)