



가 정 통 신 문

<2024-20호>

영선중학교

www.ysite.ms.kr

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

	4월 1일 (월)	4월 2일 (화)	4월 3일 (수)	4월 4일 (목)	4월 5일 (금)
	에너지/단백질/칼슘/철 760.6/23.2/686.7/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 700.0/32.4/124.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 760.4/33.2/210.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 828.5/23.7/125.7/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 1,001.5/35.4/569.6/7.0
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 감자옹심이국(5.6.17) · 맛살무침(1.5.6.8) · 볶음김치(9.10) · 배추김치(9) · 콘푸로스트스(컵시리얼) · 우유(2.5.6) · 바베큐바불고기소스조림(5.6.10.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) · 양념깎임지 · 스크램블에그(완)(1.2) · 소불고기볶음(5.6.13.16) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 우렁된장국(5.6) · 어묵볶이(1.5.6.13) · 훈제오리*머스터드(1.2.5.6.13) · 배추김치(9) · 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 김치우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 견과류멸치볶음(5.6.13) · 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 오픈에구운도넛(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 플레인베이글*크림치즈*달기잼(1.2.5.6.13) · 참치김치볶음(5.9) · 계란후라이*간장참기름양념장(1.5.6) · 스펀구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 씨리얼/우유(2.5.6)
	에너지/단백질/칼슘/철 1,050.6/23.8/146.4/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 648.6/29.8/140.2/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 907.8/27.9/158.1/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 652.0/24.9/225.6/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 923.7/39.3/295.7/3.8
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 맑은콩나물국(5) · 돼지고기숙주찜*간장소스(5.6.10.13) · 비빔막국수(3.5.6.13.16) · 어묵볶음(1.5.6) · 배추김치(9) · (만우절)뽕이요과자(1.2.4.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 나주곰탕(1.5.6.16) · 도토리묵상추겉절이(5.6.13) · 해물파전*양념장(1.5.6.9.13.17) · 더덕고추장구이(5.6.13) · 깍두기(9) · 앤요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 목살팔라프(2.5.6.10.12.13.18) · 팽이미소된장국(5.6) · 시금치파프리카무침(5.6.13) · 비엔나떡강정(2.5.6.10.12.13.15.16) · 케이준프라이티김(5.6.12) · 배추김치(9) · 마늘빵(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 육개장(1.16) · 취나물된장무침(5.6.18) · 동갈비조림(5.6.10.12.13.18) · 감자채볶음(5) · 배추김치(9) · 썬다첼워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 쇠고기미역국(16) · 삼채부추무침(13) · 오리주물럭볶음(5.6) · 청파래오징어까스/소스(1.2.5.6.17.18) · 배추김치(9) · 식육일벌꽃요거트(1.2.4.5.6.13)
	에너지/단백질/칼슘/철 734.4/25.5/214.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 873.6/26.1/97.9/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 702.7/35.4/71.4/1.8	에너지/단백질/칼슘/철 878.1/23.5/129.6/11.4	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 칼국수&양념장(소)(1.5.6) · 버블쉬림프볼*칠리소스(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 오렌지토마토샐러드(1.2.5.6.12) · 꼬들단무지 	<ul style="list-style-type: none"> · 크래미팬이버섯볶음(1.2.5.6.8.13.18) · 잡쌀밥 · 쇠고기버섯찌개(5.6.16) · 너비아니데리아끼조림(1.5.6.10.13.16) · 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 매콤오징어무국(17) · 짜장소스(2.5.6.10.13) · 오이생채(13) · 돈육강정(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 버터치킨카레(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 근대된장국(5.6) · 갈비만두*비빔야채(1.5.6.10.13.16.18) · 단무지무침 · 배추김치(9) 	
	에너지/단백질/칼슘/철 761.8/27.0/108.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 707.6/23.9/270.0/2.7		에너지/단백질/칼슘/철 864.5/26.4/298.9/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 623.9/21.9/222.5/3.5
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) · 야채계란찜(1) · 다시마쌈/브로콜리/초장(5.6.13) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 닭무국(15) · 고갈비(5.6.7.13) · 깍두기(9) · 그릭콩포트(살구복숭아맛)(2.11.) · 숯불바베큐바데리아끼조림(5.6.10.13) 		<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 북어콩나물국(5) · 감자스팸볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 참치김치볶음(5.9) · 에그랑땡/계찹(1.2.5.6.10.12.15.16) · 허쉬초코우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 훈제오리볶음밥(5.6.13.18) · 중합어묵국(1.5.6) · 꿀뱅이무침(5.6.13) · 진미채고추장볶음(5.6.13.17) · 배추김치(9) · 던킨달기도넛(1.2.5.6)
	에너지/단백질/칼슘/철 926.2/29.0/118.5/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 965.7/30.4/174.3/4.7		에너지/단백질/칼슘/철 668.2/35.0/65.0/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 933.3/34.4/157.3/2.9
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 감자탕*수제비(5.6.10.13.16) · 봉추찜닭(5.6.15) · 숙주나물무침(5.6.13) · 우추에서온비엔나/케첩(2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 비효비(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 고기김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) · 미트스파게티(1.5.6.10.12.13.16.18) · 홍합탕(18) · 미나리초무침(5.6.13) · 불카츠*소스(1.2.5.6.10) · 깍두기(9) · 청포도랑사과랑(음료)(2) 	제 22대 국회의원선거	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 쇠고기무국(16) · 고구마조림(5.6.13) · 양배추찜/쌈장(5.6) · 부추양파무침(5.6.13) · 돈육고추장양념구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) · 머위된장무침(5.6) · 참치김치볶음(5.9) · 포슬포슬감자크로켓(1.5.6.12) · 파슬리가라아게(1.5.6.15) · 파인애플스틱(13)
	에너지/단백질/칼슘/철 954.4/28.5/280.7/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 927.9/29.6/244.7/2.6		에너지/단백질/칼슘/철 731.6/26.0/167.6/2.9	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥(소) · 브리오슈불고기버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 돈육김치찌개(5.9.10) · 배추김치(9) · 김자반(5) · 매실음료 · 섹쉐웨이감자/시즈닝(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 한우콩나물밥*양념장(5.6.16) · 미소장국(5.6) · 깍뚝새우(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 떠먹는고구마피자그라탕(1.2.5.6.10.12.13) · 퓨레드사과퓨딩 		<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 해물찜탕국(5.6.9.17.18) · 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 순두부/양념장(5.6.13) · 껌바로우치킨(1.5.6.13.15) · 배추김치(9) 	

	4월 15일 (월)	4월 16일 (화)	4월 17일 (수)	4월 18일 (목)	4월 19일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 785.8/39.9/190.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 810.6/26.2/133.8/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 692.7/26.0/87.3/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 776.7/40.5/106.2/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 700.6/25.7/127.5/2.5
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 등뼈우거지해장국 (5.6.10.13.16) · 닭갈비(5.6.13.15) · 어묵볶음 (1.5.6.13) · 깍두기(9) · 돌자반(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 계란만두떡국 (1.5.6.10.16.18) · 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 덴마크드링킹사과(2) · 텐더스틱*칠리소스 (1.5.6.12.13.15) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 참치김치찌개(5.9) · 계란장조림 (1.5.6.13) · 그릴후랑크*케첩*머스터드 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 바지락콩나물국(5.18) · 고추장돼지불고기 (5.6.10.13.18) · 슈레드숙성새우치킨*칠리소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 오이스틱/파프리카/쌈장 (5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥(소) · 크래미계란국(1.5.6.8) · 간장무채장아찌 · 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) · 부대볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 프렌치토스트/딸기잼 (1.2.5.6.13)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 812.5/43.6/205.8/11.4	에너지/단백질/칼슘/철 634.0/24.5/166.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 903.4/34.4/340.9/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 930.3/63.5/417.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 789.4/33.4/132.5/3.0
	<ul style="list-style-type: none"> · 감곡밥(5) · 해물알탕(17.18) · 수육/상추(5.6.10) · 무말랭이 · 배추겉절이(5.6.13) · 중화군만두 (1.5.6.10.16.18) · 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 닭곰탕(1.2.5.6.15) · 부추겉절이(13) · 아삭고추무침(5.6.13) · 돈육김치전 (1.5.6.9.10) · 고갈비(5.6.7.13) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 쇠고기버섯밥(자율)(5.6.16) · 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.18) · 우렁된장국(5.6) · 메추리알장조림 (1.5.6.13) · 도라지오이무침(13) · 떡볶이(1.5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭갈비덮밥(2.5.6.13.15) · 모듬어묵국(1.5.6) · 이면북청경채찜(5.6.13.18) · 야채계란찜(1) · 새우강정(5.6.9.12.13) · 배추김치(9) · 오프로복송아맛(요플레)(2.11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 잔치국수(소)(1.5.6) · 묵은지묵살조림(9.10) · 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) · 두릅/초장(5.6) · 배추김치(9) · 배
석식	에너지/단백질/칼슘/철 761.1/33.1/133.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 784.9/43.8/139.2/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 842.1/33.5/145.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 809.8/27.8/136.2/2.9	
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 해물순두부찌개 (5.6.9.12.13.17.18) · 주꾸미야채볶음(5.6.13) · 부추계란볶음(1.2) · 한입돈까스*소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 주키니파스타 (1.5.6.10.13.18) · 아욱된장국(5.6) · 콩나물무침(5) · 돈육고추장구이 (5.6.10.13.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 오므라이스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오징어무국(17) · 쫄면이고기북만두 (1.5.6.10.16.18) · 참나물초무침(5.6.13) · 베이컨감자채볶음(5.10) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 한우국밥(5.6.16) · 숙주맛살무침(1.5.6.8) · 풀면야채무침(5.6.13) · 주시합박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) 	

	4월 22일 (월)	4월 23일 (화)	4월 24일 (수)	4월 25일 (목)	4월 26일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 1,000.0/44.9/232.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 819.5/26.5/64.8/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 641.5/44.9/60.0/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 741.9/25.3/66.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 754.9/35.1/142.2/3.6
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 열갈이된장국(5.6) · 상추겉절이(5.6) · 오징어떡볶음(5.6.13.17) · 피카츄돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 쇠고기떡국(1.5.6.16) · 스텝고추장볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 팟만두*양념장 (1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 얼큰쇠고기무국(5.6.16) · 파래무침(5.6.13) · 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) · 고추바사삭불카즈* · 마블링소스(5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 닭개장(1.15) · 알감자고추장조림(5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 배추김치(9) · 돌자반(5) · 장미마들렌(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 바지락살미역국(18) · 묵은지닭조림(5.6.9.13.15) · 순살가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16) · 깍두기(9) · 오에스(1.2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 791.0/39.0/133.6/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 745.4/31.6/193.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,320.3/34.2/588.3/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 719.7/36.3/111.4/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 774.9/33.7/282.1/4.3
	<ul style="list-style-type: none"> · 감곡밥(5) · 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 참치두부조림(5.6.13) · 느타리버섯볶음(5.6.13.18) · 자매이카치킨(5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 굴림만두완탕 (1.5.6.10.16.18) · 양념깻잎지 · 낙지야채볶음(5.6.13) · 야채계란말이/케첩(1.5.12) · 배추김치(9) · 복숭아송송아이스티(11) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥(소) · 로제스파게티 (1.2.5.6.12.13.16.18) · 머쉬룸크림소프 (2.5.6.13.16) · 케이준프라이튀김(5.6.12) · 불고기편피자 (1.2.5.6.10.16) · 배추김치(9) · 마늘빵(2.5.6) · 크랜베리코타치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 크래미계란볶음밥 (1.2.5.6.8.13) · 짜장소스(2.5.6.10.13) · 해물찜볶음(5.6.9.17.18) · 단무지 · 오이소박이양념무침(13) · 유린기(1.5.6.13.15) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장 (1.5.6.10) · 근대된장국(5.6) · 땅콩멸치조림(4.5.6.13) · 탕글뽕죽핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18) · 오징어볶음앤스테이크 (1.5.6.10.13.16.17) · 배추김치(9) · 비타500(13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 836.2/31.9/329.7/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 754.2/33.6/93.9/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 941.0/55.9/336.4/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 723.4/32.8/289.7/4.5	
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 동태찌개(5.18) · 콩나물비빔라면 (1.2.5.6.10.15.16) · 고추장멸치볶음(5.6.13) · 삼겹살오븐구이(10) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 된장찌개(5.6) · 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 깻잎샐러드(1.2.4.5.6.13) · 진미채볶음(1.5.6.13.17) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 순대국(2.5.6.9.10.13.16) · 감자조림(5.6.13) · 주꾸미미나리숙회*초장 (5.6.13) · 코다리강정(5.6.12.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 감자탕(5.6.10.13.16) · 황태포무침(5.6.13) · 고기잡채(1.5.6.10.13.16) · 새우살애호박채전*양념장 (1.5.6.9.13) · 깍두기(9) 	

	4월 29일 (월)	4월 30일 (화)	
조식	에너지/단백질/칼슘/철 732.1/24.1/237.6/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,013.0/27.0/144.8/3.3	<p>알레르기 식품 안내</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>넙치, 조피볼락, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용</p>
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 경상도식소고기무국(5.6.16) · 남작당면돈등뼈찜(5.6.10.13.18) · 감자고로케(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 요플레(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요밥(1.5.6.13) · 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 단무지 · 로제떡볶이(신전)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 한입떡갈비/케찹(5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) 	
중식	에너지/단백질/칼슘/철 817.0/25.1/140.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 913.8/25.2/169.0/3.2	
	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 바지락주꾸미면포탕(5.6.8.9.13.17.18) · 통삼겹살김치찜(9.10) · 취나물무침(5.6) · 스펀김자채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 쇠고기콘드레밥/양념장(자율)(5.6.16) · 영구스밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 강된장찌개(5.6) · 느타리세발초무침(5.6.13) · 콩나물김가루무침(5) · 무생채(9.13) · 소떡(2.5.6.12.13) 	
석식	에너지/단백질/칼슘/철 843.9/29.8/303.5/10.0	에너지/단백질/칼슘/철 797.2/37.9/91.4/2.5	
	<ul style="list-style-type: none"> · 간장계란밥(1.5.6) · 돼지고기김치찌개(5.9.10) · 브로콜리꽃맛살볶음(1.5.6.8.13.18) · 김떡만강정(1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 유산균요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 계란국(1) · 골뱅이소면무침(5.6.13) · 순살간장치킨(2.5.6.15) · 배추김치(9) · 양배추샐러드/케요네즈(1.5.12) 	

2024년 3월 27일

영선중학교장

직인생략