



가 정 통 신 문

《 2024- 65호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

	9월 2일 (월)	9월 3일 (화)	9월 4일 (수)	9월 5일 (목)	9월 6일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 824.6/33.6/160.6/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 665.8/30.3/211.7/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 752.0/34.1/229.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 712.0/24.8/536.6/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 891.2/36.9/72.7/2.4
	· 찰쌀밥 · 계란만두국 (1.5.6.10.16.18) · 너비아니테리아끼조림 (1.5.6.10.13.16) · 함참치마요*도시락김 (1.2.5.6.10.15.16) · 미역줄기볶음 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥 · 강된장찌개(5.6) · 쇠고기매알장조림 (1.5.6.13.16) · 깍두단무지무침 · 스펀김자볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥 · 한우국밥(5.6.13.16) · 쏘아볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 볶음김치(9.10) · 순살고등어구이 (2.5.6.7.12.13.16) · 미숫가루라떼(2)	· 쇠고기야채죽(5.6.16) · 부대볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 훈제란*소금(1) · 무채장아찌 · 사과 · 씨리얼/우유(2.5.6)	· 찰쌀밥 · 근대된장국(5.6) · 제육볶음(5.6.10.13) · 해쉬브라운/케첩(5.6.12) · 배추김치(9) · 설탕과배기(1.2.5.6.13)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 762.1/33.1/125.8/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 764.6/33.4/209.4/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 809.9/26.2/241.4/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,043.7/30.0/290.5/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 951.9/49.2/313.4/5.5
	· 찰쌀밥 · 잔치국수(소)(1.5.6) · 고추장진미채볶음 (1.5.6.13.17) · 동등백강장점(5.6.10.13.18) · 우추에서온비엔나 (2.5.6.10.15.16) · 양념깁지 · 배추김치(9)	· 잡곡밥(5) · 꽃게탕(5.6.8) · 숙주나물무침 · 제육김치볶음(5.6.9.10) · 팟콘치킨/머스타드 (1.2.5.6.15) · 깍두기(9) · 구슬아이스크림(1.2.5)	· 가리비파리표고술밥 (5.6.13.18) · 스펀마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 열갈이된장국(5.6) · 참나물무침 · 순살삼치테리야끼구이 (2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9) · 콜피스 · 고구마파이(1.2.5.6)	· 베이컨햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 소고기미나리술밥 (5.6.13.16) · 맑은콩나물국(5) · 고구마줄기된장무침(5.6) · 케이준프라이티팅(5.6.12) · 떠먹는고구마피자그라탕 (1.2.5.6.10.12.13) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13) · 충각김치(9)	· 찰쌀밥(소)/가지덮밥(자율) (5.6.13.18) · 오븐치즈미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · ABC버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오징어무국(17) · 배추김치(9) · 비타500(13) · 오이피클
석식	에너지/단백질/칼슘/철 971.9/32.7/213.8/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 648.9/33.5/65.7/1.9	에너지/단백질/칼슘/철 927.0/39.2/171.1/1.1	에너지/단백질/칼슘/철 759.6/41.1/99.3/2.9	
	· 찰쌀밥 · 순대곱창전골 (2.3.5.9.10.15.16) · 부추겉절이(13) · 김치전(1.5.6.9.10) · 임연수카레구이 (2.5.6.12.13.16) · 깍두기(9) · 골라먹는쭈꾸바(1.2.5)	· 한우콩나물밥*양념장 (5.6.16) · 닭무국(5.6.15) · 매콤어묵볶음(1.5.6.13) · 강릉시강돼지후라이 (2.5.6.10.12.16.18) · 배추김치(9) · 배	· 찰쌀밥(소) · 대파콩나물라면 (1.2.5.6.10.15.16) · 나트리버섯볶음(5.6.13.18) · 호랑이치킨(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 고들단무지	· 찰쌀밥 · 중국식계란탕 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 목은지닭점(5.6.9.13.15) · 배추겉절이(5.6.13) · 오이고추된장무침(5.6) · 돈등심돈까스 (5.6.10.12.13.18)	
	9월 9일 (월)	9월 10일 (화)	9월 11일 (수)	9월 12일 (목)	9월 13일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 754.7/30.5/804.6/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 834.0/21.3/91.7/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 683.6/34.5/106.0/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 854.9/29.2/175.5/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 610.1/23.7/102.2/3.7
	· 햄계란김가루볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 단배추된장국(5.6) · 고추장멸치볶음(5.6.13) · 꼬꼬깃렛*소스 (1.2.5.12.15) · 깍두기(9) · 오레오오츠시리얼/우유 (2.5.6)	· 찰쌀밥 · 스펀어묵김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 베이컨감자채볶음(5.10) · 한입돈까스*소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 깍두기(9) · 카스테라(1.2.5.6)	· 찰쌀밥 · 콩나물김치국(5.6.9) · 양배추점/쌈장(5.6) · 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) · 계란후라이(1.5) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥 · 수제비국(1.5.6) · 미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 돈육악고추장볶음 (5.6.10.13) · 스크램블에그(완)(1.2) · 배추김치(9) · 딸기맛요플레(2)	· 찰쌀밥(소) · 콩나물무침(5) · 참치김치볶음(5.9) · 프렌치토스트/딸기잼 (1.2.5.6.13) · 카레소스 (2.5.6.10.12.13.16) · 돌자반(완)(5) · 사과주스(자연드림)(13)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 785.3/32.7/225.1/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,029.9/31.8/201.9/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 905.3/26.8/94.0/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 827.1/33.9/131.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 797.5/39.6/504.7/4.5
	· 귀리밥 · 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 탕평채무침(1.2.5.6.16) · 바사삭가자미구이 (2.5.6.12.13.16) · 요구르트(2) · 치즈صوص시식스냅 (2.5.6.10.15.16) · 충각김치(9)	· 목살포케 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.18) · 단배추된장국(5.6) · 고구마조림(5.6.13) · 소떡(2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 유산균요구르트(2)	· 찰쌀밥(소) · 닭국(1.5.15) · 돼지고기숙주점*냉채소스 (5.6.10.13) · 불마요들기름막국수 (1.3.5.6.15) · 고구마맛탕(5.13) · 배추김치(9) · 앤요(2)	· 시래기밥*양념장(5.6) · 참치마요덮밥(5) · 매운어묵국(1.5.6) · 코다리시래기조림(5.6.13) · 김말이(1.5.6.10.16.18) · 로제떡볶이(10) · 배추김치(9) · 사인머스켓	· 유부말이초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 우동(소) (1.2.5.6.7.9.13.15.18) · 오이지무침 · 타코야끼 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 그릴왕(15) · 배추김치(9) · 매실음료
석식	에너지/단백질/칼슘/철 893.4/43.2/100.1/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 946.8/31.3/280.7/13.1	에너지/단백질/칼슘/철 716.0/45.4/268.5/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 920.9/36.2/337.5/3.4	
	· 찰쌀밥 · 애호박계란국(1.5.6) · 돈채마늘종볶음(5.6.10.13) · 바질크림떡볶이 (2.5.6.10.13.16) · 돈육고추장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9)	· 밥버거(1.5.9) · 유부김치국 (1.5.6.7.9.13.18) · 중국식물만두 (1.5.6.10.13.16.18) · 김말이떡강정 (1.5.6.12.13.16) · 배추김치(9) · 수박스무디(13)	· 찰쌀밥 · 맑은콩나물국(5) · 무말랭이 · 배추겉절이(5.6.13) · 유부겨자채(1.5.6.8.13) · 수육/상추쌈(5.6.10)	· 참치야채비빔밥(5.6.13) · 아욱된장국(5.6) · 무생채(9.13) · 계란후라이(1.5) · 껌바로우치킨(1.5.6.13.15) · 요구르트(2)	

	9월 16일 (월)	9월 17일 (화)	9월 18일 (수)	9월 19일 (목)	9월 20일 (금)
조식				에너지/단백질/칼슘/철 837.3/35.7/105.0/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 826.6/32.0/369.7/5.4
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 쇠고기미역국(16) · 알감자조림(5.6.13) · 야채계란찜(1) · 훈제오리주물럭*쌈무(5.6) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 간장계란밥(후라이,간장)(1.5.6) · 상추겉절이(5.6) · 소고기퀘사디아(2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 스테비아방울토마토(12) · 체크스/우유(2.5.6)
중식				에너지/단백질/칼슘/철 863.5/47.3/196.6/7.1	에너지/단백질/칼슘/철 868.4/27.0/199.5/4.7
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) · 고기부추잡채(5.6.10.13.18) · 숯불바베큐치킨(5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 깍두기스무디(2) · 양배추샐러드*스위트콘드레싱(1.2.5.12) · 블루베리무피클 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) · 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18) · 순대*초장*깨소금(2.5.6.10.13.16) · 근대된장무침(5.6) · 두끼떡볶이(1.5.6.13) · 깍두기(9) · 복숭아에이드(11.13) · 멜론
석식				에너지/단백질/칼슘/철 866.6/28.6/140.9/3.2	
				<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 근대된장국(5.6) · 너비아니데리야끼조림(1.5.6.10.13.16) · 참치두부조림(5.6.13) · 오이참깨파스타(1.5.6.13) · 배추김치(9) 	
	9월 23일 (월)	9월 24일 (화)	9월 25일 (수)	9월 26일 (목)	9월 27일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 708.2/25.1/84.9/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 772.3/39.4/174.6/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 1,073.8/51.5/637.0/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 710.9/29.8/104.6/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 716.9/38.9/205.9/3.0
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 순두부찌개(1.5.6.9.12.13.17.18) · 숙주맛살무침(1.5.6.8) · 오델오팜햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 텐더스틱/칠리소스(1.2.5.6.12.13.15) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) · 찜닭(5.6.13.15) · 야채계란말이/케첩(1.5.12) · 깍두기(9) · 짜요짜요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 우령된장국(5.6) · 햄스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) · 돈육고추장불고기(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 고구마치즈케이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 쇠고기무국(16) · 야채계란찜(1) · 어묵볶이(1.5.6.13) · 비엔나구이/케첩(2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 바지락탕(18) · 목은지목살조림(9.10) · 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16) · 배추김치(9) · 딸기맛요플레(2)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 888.3/48.6/170.0/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 900.8/45.3/320.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 848.1/38.7/240.5/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 632.1/23.0/109.1/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 935.6/51.3/294.2/6.1
	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 나주곰탕(1.5.6.16) · 계육불고기(5.6.10.13) · 베이컨떡말이강정(1.2.5.6.10.12.15.16) · 양념겉잎지 · 깍두기(9) · 배 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 소고기우거지해장국(5.6.13.16) · 고구마줄기김치*(9.13) · 고추바사삭볼카즈*마블링소스(5.6.10.12.13.18) · 고갈비(5.6.7.13) · 아이스초코라떼(1.2.4.5.6.13) · 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 호박고추장찌개(5.6.9.10) · 무생채(9.13) · 어묵골소스볶음(1.5.6.13.18) · 간장닭구이*상추*쌈장(5.6.13.15) · 명이나물절임 · 콘샐러드(1.5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 통백감자탕(10) · 순두부*매콤양념장(5.6.13) · 콩나물김가루무침(5) · 훈제통오리스테이크/머스터드케이퍼(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9) · 엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 해물짬뽕국(5.6.9.17.18) · 단무지 · 짜장볶음면(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 계란후라이(1.5) · 수제탕수육/소스(5.6.10.13) · 파김치(13) · 아임리얼미니스트로베리(13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 741.0/26.0/121.5/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 891.0/35.6/845.0/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 963.7/34.7/102.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 889.3/27.7/165.6/3.2	
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥(소) · 탄탄멘(1.2.4.5.6.10.15.16) · 단무지무침 · 볶음김치(9.10) · 왕고자만두튀김(1.5.6.10.16.18) · 호박카스테라인절미(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 낙지김치죽(5.6.9) · 멜로우망고빵(1.2.5.6.13) · 돈육매일장조림(1.5.6.10.13) · 참치김치볶음(5.9) · 브로로요구르트(사과)(2) · 섹쉐웨이감자/시즈닝(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 참치김치찌개(5.9) · 시금치파프리카무침(5.6.13) · 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) · 오리불고기(5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 가즈동(1.2.5.6.10.13) · 미소장국(5.6) · 굴뱅이무침(5.6.13) · 의성마늘햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 조리퐁아이스크림(1.2.5.6) 	

	9월 30일 (월)	
조식	에너지/단백질/칼슘/철 766.7/23.2/221.0/3.4	
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 닭곰탕 (1.2.5.6.15) · 수제오징어김치전 (1.5.6.9.17) · 깍두기(9) · 숯불바베큐바데리아끼조림 (5.6.10.13) · 오이스틱/파프리카/쌈장 (5.6) 	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
중식	에너지/단백질/칼슘/철 858.0/30.4/88.2/3.4	
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(자율) · 봉골레파스타 (1.5.6.12.13.16.18) · 맑은콩나물국(5) · 허니콤보 (5.6.13.15) · 오이소박이양념무침(13) · 볶음김치(9.10) · 들자반(완) (5) 	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
석식	에너지/단백질/칼슘/철 748.6/26.0/200.5/3.5	
	<ul style="list-style-type: none"> · 미나리소고기볶음밥 (2.5.6.13.16.18) · 껌질홍합탕(18) · 고추장계란볶이(1.5.6.13) · 회오리감자(5.6) · 배추김치(9) · 요구르트(2) 	넙치, 조피볼락, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

영 선 중 학 교 장 (직인생략)