가 정 통 신 문

<2023-1호>

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

		3월 1일 (수)	3월 2일 (목)	3월 3일 (수)
조식	**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):국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 두부:(판두부)국내산, 콩비지,콩국수:국내산, 순두부,연두부:외국산, 낙지:베트남, 명태:(동태,코다리,황태)러시아, 고등어:국내산, 갈치:세네갈, 오징어:국내산, 오징어가공품:외국산, 꽃게:국내산, 참조기:국내산, 다랑어가공품:원양산, 아귀:국내산, 주꾸미:베트남		862.2kcal	753.3kcal
			· 찹쌀밥 · 참치김치찌개(5.9.13.) · 우채달걀장조림 (1.5.6.13.16.18.) · 오이무침(5.6.13.) · 동그랑땡/케찹 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.) · 비요뜨(2.)	· 흰쌀밥 · 후리카케 (1.5.6.9.13.16.18.) · 대파달걀탕(1.) · 알감자조림(5.6.13.18.) · 돈육김치두루치기 (5.6.9.10.13.) · 깍두기(9.) · 샤인머스켓푸딩
중식			1035.1kcal	682kcal
		삼일절	· 소세지오므라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.) · 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) · 매콤마늘쫑볶음(5.6.13.18.) · 우렁강된장볶음(5.6.13.18.) · 배추김치(9.) · 콘치즈만두피자 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 오레오아이슈크림(1.2.5.6.)	· 바지락칼국수(5.6.13.18.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 배추겉절이(5.6.18.) · 고추장멸치주먹밥 (5.6.13.18.) · 김치전(1.5.6.9.13.) · 딸기
석식			824.5kcal	
			· 찹쌀밥 · 맑은콩나물국(5.13.) · 도토리묵야채무침(5.6.13.) · 주꾸미삼겹(5.6.10.13.) · 야채춘권/칠리소스 (1.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.) · 우리밀치즈블링브라우니 (1.2.5.6.)	

	3월 6일 (월)	3월 7일 (화)	3월 8일 (수)	3월 9일 (목)	3월 10일 (금)
조식	709.5kcal	669.5kcal	752kcal	704kcal	904.1kcal
	· 찹쌀밥 · 감자수제비국(1.5.6.13.) · 고추장오리불백 (5.6.13.18.) · 오땔오팜햄구이 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 양념깻잎지	· 찹쌀밥 · 아욱된장국(5.6.) · 고추장잔멸치볶음 (5.6.13.18.) · 짜장불고기 (2.5.6.10.13.16.18.) · 용가리치킨까스 (1.2.5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.)	· 찹쌀밥 · 쇠고기떡국(1.5.6.13.16.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 팝만두*양념장 (1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.) · 짜요짜요(포도맛)(2.)	· 스팸김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 모듬어묵국(1.5.6.13.16.) · 골뱅이무침(5.6.13.18.) · 계란후라이(1.5.) · 쥬시함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.)	· 우채간장조림(5.6.13.16.) · 진미채고추장볶음 (5.6.13.17.) · 볶음김치(5.9.13.) · 게살죽(1.5.6.8.13.) · 쳑스초코/우유(2.5.6.13.) · 햄치즈야채토스트 (1.2.5.6.10.13.15.16.)
중식	821.6kcal	1083.3kcal	821.5kcal	665kcal	740.7kcal
	· 차조밥 · 모듬부대찌개*라면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 취나물된장무침(5.6.18.) · 야채달걀말이(1.5.12.13.) · 고추까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.16.) · 깍두기(9.) · 새학기케이크(1.2.5.6.)	· 소고기주먹밥(5.6.13.16.) · 꽃게어묵탕 (1.5.6.7.8.13.18.) · 무조림(5.6.7.13.) · 매콤가지나물무침(5.6.) · 고추장떡볶이(1.5.6.13.) · 버터갈릭감자튀김 (1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 골라먹는쿨피스(5.13.)	· 흑미밥 · 돈등뼈감자탕(5.6.10.18.) · 오이달래무침(13.) · 닭살소세지볶음 (2.5.6.10.13.15.16.18.) · 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.) · 에그랑땡/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.)	· 잡곡밥(5.) · 건새우미역국(9.13.) · 브로콜리*초장(5.6.13.) · 부추잡채(5.6.8.10.13.18.) · 소불고기(5.6.8.13.16.18.) · 배추김치(9.) · 오렌지	· 참치야채비빔밥(1.5.6.13.) · 버섯강된장찌개(5.6.) · 애호박볶음(5.) · 매콤오징어바 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.) · 배추김치(9.) · 과일샐러드(5.6.11.12.13.)
석식	949kcal	862.5kcal	729.5kcal	805kcal	
	· 찹쌀밥 · 대파육개장(1.13.16.) · 오징어야채볶음 (5.6.13.17.) · 미니새송이버섯볶음 (5.6.13.18.) · 고구마맛탕(5.13.) · 배추김치(9.) · 콘치즈매콤바싹불고기 (1.2.5.6.10.13.15.16.)	· 찹쌀밥 · 해물순두부찌개 (1.5.6.9.12.17.18.) · 유부겨자채(1.5.6.13.) · 순대양념볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 페퍼로니피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	· 미소장국(5.6.13.18.) · 고추장감자조림(5.6.13.18.) · 무생채(13.) · 햄치즈밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 뿌링찰도그롤 (1.2.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.)	· 찹쌀밥 · 돼지고기김치찌개 (5.9.10.13.) · 데리야끼미트볼조림 (1.2.5.6.10.11.13.15.16.18.) · 고등어고구마순조림 (5.6.7.13.) · 매콤콩나물무침(5.) · 깍두기(9.) · 스트로베리도넛(1.2.5.6.)	

	3월 13일 (월)	3월 14일 (화)	3월 15일 (수)	3월 16일 (목)	3월 17일 (금)
조식	882.8kcal	888.2kcal	694.2kcal	713kcal	910.8kcal
	· 찹쌀밥 · 애호박고추장찌개 (5.6.10.13.) · 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) · 양배추쌈/쌈장 (5.6.13.16.18.) · 김치메밀전병(3.5.6.9.10.) · 배추김치(9.)	· 찹쌀밥 · 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) · 매콤소떡강정 (2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 요거타임(사과)(2.) · 단호박카레 (2.5.6.10.12.13.16.)	· 찹쌀밥 · 북어콩나물국(5.13.) · 부대볶음(2.5.6.9.10.13.) · 고추송송순살치킨 (1.5.6.15.) · 배추김치(9.) · 요플레(2.)	· 찹쌀밥 · 어묵스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 돼지고기메알장조림 (1.5.6.10.13.18.) · 명랑핫도그 (1.2.5.6.10.12.16.) · 깍두기(9.) · 돌자반(13.)	· 목살필라프 (1.5.6.10.12.13.18.) · 양송이스프(2.5.6.13.16.) · 참치김치볶음(9.13.) · 프렌치토스트/딸기쨈 (1.2.5.6.13.) · 딸바라떼(13.) · 소세지베이컨구이 (2.5.6.10.12.13.15.16.)
중식	715.6kcal	705.4kcal	867.6kcal	1026.1kcal	945kcal
	· 차조밥 · 온도토리묵국(1.5.6.9.) · 참나물무침(5.6.18.) · 콩나물불고기(5.6.10.13.) · 야채달걀말이(1.5.12.13.) · 배추김치(9.) · 샤인청사과주스(13.)	· 잡곡밥(5.) · 설렁탕*소면 (1.2.5.6.10.13.16.) · 도라지오이무침(5.6.13.) · 매콤볼어묵조림(1.5.6.13.) · 수제떡갈비(5.6.10.13.18.) · 깍두기(9.) · 도시락김	· 짜장덮밥(1.5.6.13.16.18.) · 해물짬뽕수제비 (5.6.9.13.17.18.) · 꼬들단무지무침 · 깐쇼새우(1.5.6.9.12.13.) · 알감자버터구이(2.13.) · 배추김치(9.) · 수제딸기요거트(2.13.)	· 추가밥 · 쇠고기무국(5.13.16.) · 갈치무조림(5.6.13.18.) · 부추겉절이(13.) · 방울토마토치즈샐러드 (2.5.6.12.13.) · 모닝빵크림파스타 (1.2.5.6.10.13.) · 피자돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) · 오이피클(13.)	· 삼겹살묵은지김밥 (1.2.5.6.9.10.13.) · 잔치국수(1.5.6.13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.13.) · 단무지 · 아삭오이고추된장무침 (5.6.18.) · 포도한모금(13.)
석식	711.7kcal	878.3kcal	770.4kcal	732.1kcal	
	· 찹쌀밥 · 바지락탕(18.) · 닭감자조림(5.6.13.15.) · 꽈리고추두부조림 (1.5.6.13.16.18.) · 시금치나물무침 (5.6.13.18.) · 김말이오븐구이*양념장 (1.5.6.17.18.) · 배추김치(9.)	· 새우볶음밥(5.6.9.13.18.) · 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) · 새송이버섯초무침(5.6.13.) · 해쉬브라운/케찹 (5.6.12.13.) · 사천식탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 배추김치(9.) · 거꾸로마시는야쿠르트(2.)	· 찹쌀밥 · 사골우거짓국 (5.6.10.13.16.) · 고구마줄기무침(18.) · 로제닭볶이(5.15.18.) · 치즈쏙볼꼬치 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.)	· 찹쌀밥 · 얼큰된장찌개(5.6.13.) · 무생채(13.) · 채소비빔군만두 (1.5.6.10.13.16.18.) · 파채양념무침 · 바싹불고기*쌈장 (5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.)	

	3월 20일 (월)	3월 21일 (화)	3월 22일 (수)	3월 23일 (목)	3월 24일 (금)
조식	744.6kcal	857.8kcal	738.2kcal	786.2kcal	811.1kcal
	· 찹쌀밥 · 모듬부대찌개 (2.5.6.9.10.13.) · 파채무침 · 제육볶음(5.6.10.13.18.) · 도톰해물완자전 (1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) · 배추김치(9.)	· 찹쌀밥 · 홍합탕(18.) · 칠리만두강정 (1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 그릴윙(15.) · 배추김치(9.) · 초코우유(2.5.)	· 찹쌀밥 · 스팸감자짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 진미채간장볶음 (5.6.13.17.) · 빨간메추리알(1.5.6.13.) · 하트치킨두부완자 (1.2.5.6.10.16.) · 배추김치(9.)	· 찹쌀밥 · 사골떡국(5.6.13.16.) · 소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) · 고추참치(5.12.16.) · 배추김치(9.) · 사과한모금(13.)	· 간장무채장아찌 · 볶음김치(5.9.13.) · 소고기야채죽 (5.6.13.16.18.) · 페스츄리샌드위치 (1.2.5.6.10.) · 시리얼/우유(2.5.6.13.)
중식	901.3kcal	862.8kcal	931kcal	777.7kcal	804.3kcal
	· 돈육깍두기볶음밥 (5.6.9.10.13.18.) · 황태감자국(13.) · 청양마요미트볼 (1.2.5.6.10.15.16.) · 치커리사과무침(5.6.18.) · 배추김치(9.) · 따옴주스(5.11.13.)	· 잡곡밥(5.) · 맑은콩나물국(5.13.) · 비빔면(1.2.5.6.10.15.16.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 삼겹캠핑구이 (2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 청포도	· 소불고기비빔밥 (1.5.6.10.13.16.) · 팽이버섯두부된장국 (5.6.13.18.) · 명엽채볶음(5.6.13.) · 오징어김치전(1.5.6.17.) · 배추김치(9.) · 꼴레도르바(1.2.5.)	· 차조밥 · 감자고추장찌개(5.6.13.) · 느타리버섯볶음 (5.6.13.18.) · 순살파닭(2.5.6.12.13.15.) · 비프쿼사디아 (2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 패션후르츠에이드	· 계란볶음밥(1.5.6.13.18.) · 김치순두부국 (5.6.9.12.13.17.18.) · 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) · 광주상추튀김 (1.5.6.13.17.) · 불팽이버섯구이(5.6.13.) · 배추김치(9.) · 골드키위
석식	711.4kcal	989.3kcal	820.4kcal	609.6kcal	
	· 찹쌀밥 · 닭곰탕(1.2.5.6.8.13.15.) · 스팸김치볶음(6.9.10.13.) · 마늘쫑볶음(5.6.13.18.) · 너비아니전 (1.5.6.10.13.16.18.) · 고갈비(2.5.6.7.13.) · 깍두기(9.)	· 김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) · 오이지무침(13.) · 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 고구마튀김*간장(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 감귤한라봉주스(13.)	· 찹쌀밥 · 순대국 (2.5.6.10.13.16.18.) · 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) · 부추무침(13.) · 숯불오리불고기 (5.6.12.13.18.) · 깍두기(9.)	· 찹쌀밥 · 깻잎양념무침(5.6.13.18.) · 바지락살미역국(13.18.) · 묵은지등뼈찜 (5.6.9.10.13.18.) · 야채달걀말이(1.5.12.13.) · 배추김치(9.)	

	3월 27일 (월)	3월 28일 (화)	3월 29일 (수)	3월 30일 (목)	3월 31일 (금)
조식	643.2kcal	707kcal	691.7kcal	691.3kcal	836.7kcal
	· 찹쌀밥 · 목살김치찌개 (5.6.9.10.13.) · 미역줄기볶음(5.) · 어묵간장볶음(1.5.6.13.) · 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 요플레(2.)	· 찹쌀밥 · 바지락콩나물국(5.13.18.) · 숙주베이컨볶음 (5.6.10.13.18.) · 소고기고추장볶음 (5.6.13.16.) · 스크램블에그(1.5.) · 로제치즈볼(2.5.6.) · 배추김치(9.)	· 찹쌀밥 · 쇠고기미역국(13.16.) · 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 돈육김치볶음 (5.6.9.10.13.) · 배추김치(9.) · 사과쨈와플(1.2.5.6.13.)	· 찹쌀밥 · 참치마요(1.5.) · 계란국(1.13.) · 국물떡볶이(1.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 도시락김	· 치즈닭갈비구운주먹밥 (1.2.5.6.10.15.16.) · 옥수수스프(2.5.6.16.) · 양상추오리엔탈샐러드 (5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 에그마요모닝빵 (1.2.5.6.13.) · 오레오오즈/우유 (2.5.6.13.)
중식	804.6kcal	818.1kcal	911kcal	900.2kcal	861.6kcal
	· 차조밥 · 꽃게탕(5.6.8.13.) · 온두부찜(5.6.18.) · 묵은지수육삼합 (5.6.9.10.16.18.) · 무말랭이(13.) · 고구마맛탕(5.13.) · 냉매실차(13.) · 상추/쌈장(5.6.13.18.)	· 곤드레*양념장(자율) (5.6.13.18.) · 두부된장국(5.6.13.18.) · 쫄면야채무침(5.6.13.) · 영구스밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 크래미팽이버섯전 (1.5.6.8.12.) · 배추김치(9.) · 미니바나나우유(2.)	· 잡곡밥(5.) · 장각삼계탕(1.5.15.) · 봄동겉절이(5.6.18.) · 소고기육전&파채무침 (1.6.16.) · 깍두기(9.) · 망고샐러드(5.6.12.13.)	· 중화풍가지찜(5.6.13.18.) · 오이지무침(13.) · 케이준감자튀김(5.12.13.) · 배추김치(9.) · 크래미계란죽(1.5.6.8.13.) · 브리오슈불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 쥬시쿨에이드(13.)	· 찹쌀밥(소) · 나가사끼짬뽕 (1.5.6.9.13.17.18.) · 단무지 · 느타리버섯볶음 (5.6.13.18.) · 수제탕수육/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.) · 타코야끼 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 파인애플스틱(5.13.)
석식	903.1kcal	775.3kcal	962.6kcal	714.9kcal	
	· 찹쌀밥 · 소고기버섯찌개 (5.6.13.16.) · 돈육꽈리고추메알장조림 (1.5.6.10.13.18.) · 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) · 꼬시래기초무침(5.6.13.) · 배추김치(9.)	· 찹쌀밥 · 닭개장(1.13.15.) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) · 애호박채나물(5.6.) · 까망베르치즈어묵바 (1.2.5.6.) · 배추김치(9.)	· 스팸김치마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.18.) · 꼬지어묵국(1.5.6.13.16.) · 새우살브로콜리볶음 (1.5.6.9.13.16.18.) · 짬뽕맛군만두 (1.5.6.10.16.18.) · 깍두기(9.) · 사과요구르트(2.)	· 찹쌀밥 · 오징어무국(17.) · 돌나물초무침(5.6.13.) · 고추해물완자전 (1.2.5.6.15.16.18.) · 깍두기(9.) · 바베큐폭립 (5.6.10.12.13.18.) · 피크닉(청포도)(13.)	

2023년 02월 28일

영선중학교장

직인생략