



가 정 통 신 문

《 2025- 2호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

	03월 03일 (월)	03월 04일 (화)	03월 05일 (수)	03월 06일 (목)	03월 07일 (금)
조		에너지/단백질/칼슘/철 888.9/39.3/377.6/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 716.7/29.9/198.7/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 918.5/42.0/84.3/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 902.1/121.5/91.6/2.7
		<ul style="list-style-type: none">· 찹쌀밥· 시금치된장국(5.6)· 훈제오리주물럭(5.6.13)· 볶음김치(9.10)· 수제통살치킨텐더*머스터드(1.2.5.6.15)· 비요프(2)	<ul style="list-style-type: none">· 찹쌀밥· 쇠고기미역국(16)· 돈사태떡갈비찜(5.6.10.13.18)· 오뎅오뎅햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16)· 양념깻잎지· 미숫가루라떼(2)	<ul style="list-style-type: none">· 찹쌀밥· 순두부찌개(1.5.6.9.12.13.17.18)· 햄스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16)· 돈육고추장불고기(5.6.10.13)· 배추김치(9)· 머핀(부드러운치즈)(1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">· 찹쌀밥· 맑은콩나물국(5.6)· 닭갈비볶음(5.6.13.15)· 프렌치토스트/딸기잼(1.2.5.6.13)· 비엔나소세지*케첩(2.5.6.10.15.16)· 배추김치(9)
중		에너지/단백질/칼슘/철 724.1/38.5/120.9/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 746.4/35.9/153.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 835.5/33.6/143.7/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 995.5/39.3/585.7/5.3
		<ul style="list-style-type: none">· 흑미밥· 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)· 골뱅이야채무침(5.6.13)· 김계란말이(1.5)· 고추바사삭볼카츠*마블링소스(5.6.10.12.13.18)· 깍두기(9)· 신학기케이크(1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">· 잡곡밥(5)· 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18)· 순살고등어무조림(5.6.7.13)· 불동겉절이(5.6)· 콩나물무침(5)· 돈육전*파채무침(1.5.6.10.13)· 리치&코코요료	<ul style="list-style-type: none">· 현미밥· 통뼈감자탕(10)· 너비아니데리야끼조림(1.5.6.10.13.16)· 취나물된장무침(5.6.18)· 임연수카레구이(2.5.6.12.13.16)· 배추김치(9)· 꿀떡	<ul style="list-style-type: none">· 유부말이초밥(1.2.5.6.9.13.16.18)· 얼큰우동(1.2.5.6.7.9.13.18)· 각종단무지무침· 볶음김치(5.6.9.10.13)· 타코야끼(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)· 딸기
석		에너지/단백질/칼슘/철 1013.8/45.4/328.8/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 826.5/32.4/119.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 729.1/33.5/172.8/6.5	
		<ul style="list-style-type: none">· 찹쌀밥· 비빔면(1.2.5.6.10.15.16)· 강된장찌개(5.6)· 모듬캠핑구이(2.5.6.10.15.16)· 배추김치(9)· 매실음료	<ul style="list-style-type: none">· 찹쌀밥 /카레소스(2.5.6.10.12.13.16.18)· 스펀머김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)· 근대된장무침(5.6)· 목살참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.18)· 깍두기(9)	<ul style="list-style-type: none">· 날치알주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18)· 쇠고기무국(16)· 옛날통닭(15)· 배추김치(9)· 양배추샐러드(1.5.12)· 블루베리무피클	

	03월 10일 (월)	03월 11일 (화)	03월 12일 (수)	03월 13일 (목)	03월 14일 (금)
조	에너지/단백질/칼슘/철 704.7/30.9/96.1/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 771.4/39.5/189.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 892.8/24.8/290.1/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 904.8/102.8/648.0/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 874.6/32.5/141.8/5.2
	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥(2.5.6.12.13.16) · 계란실파국(1) · 참나물된장무침(5.6) · 의성마늘햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 양념물만두(1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 우렁된장국(5.6) · 야채계란찜(1) · 제육볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 딸기크림후레이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥*돌자반(5) · 뜬덕이만두국(1.5.6.10.16.18) · 베이컨감자채볶음(5.10) · 배추김치(9) · 뉴욕핫도그(1.2.5.6.12.13.16) · 따옴(사과맛)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 한우미역국(16) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) · 치킨너겟*머스타드(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 우유/제티(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 낙지김치죽(5.6.9) · 어린이크림빵도그(1.2.5.6) · 간장무채장아찌 · 쇠고기메달장조림(1.5.6.13.16) · 볶음김치(5.9.13) · 감귤한모금주스(13)
중	에너지/단백질/칼슘/철 858.8/49.1/230.4/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 840.3/41.3/195.9/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 866.4/32.6/209.7/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 980.3/47.5/230.3/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 723.0/23.4/164.0/3.4
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) · 허니콤보(5.6.13.15) · 오이달래무침(13) · 스크램블에그*돈육간장양념*김가루(1.2.5.6.10) · 스펀머김치구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 쪽갓어묵탕(1.5.6) · 시금치파프리카무침(5.6.13) · 계란후라이(1.5) · 고구마닭강정(1.4.5.6.12.13.15) · 깍두기(9) · 쿨피스 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 추리스크로플(1.2.5.6.13) · 쇠고기떡국*김가루(16) · 목은지돈육조림(9.10) · 숙주맛살무침(1.5.6.8) · 순살삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.16) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 미나리소고기술밥(2.5.6.13.16.18) · 팽이버섯된장국(5.6) · 깻잎샐러드(1.2.4.5.6.13) · 돈육고추장볶음(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 떠먹는고구마피자그라탕*(1.2.5.6.10.12.13) · 엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 후리가게주먹밥(1.2.5.6.9.13) · 잔치국수(1.5.6) · 상추오리엔탈겉절이(5.6.13) · 단무지 · 오징어초무침(5.6.13.17) · 돈채마늘종볶음(5.6.10.13) · 청포도
석	에너지/단백질/칼슘/철 903.2/46.4/128.4/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 835.5/29.3/164.1/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 691.6/32.1/131.5/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 784.8/27.6/174.7/2.9	
	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 수육/상추쌈(5.6.10) · 들기름막국수(3.5.6.13) · 배추겉절이(5.6.13) · 요구르트(2) · 양파초절임(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 황태계란국(1) · 아삭고추무침(5.6.13) · 오리불고기/상추쌈(5.6.13) · 회오리감자(2.5.6) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 포크스크램블볶음밥(1.2.5.6.10.13.18) · 아욱된장국(5.6) · 콩나물잡채(5.6.13.18) · 그릴왕(15) · 배추김치(9) · 뿌리채 	<ul style="list-style-type: none"> · 찹쌀밥 · 닭곰탕(1.2.5.6.15) · 유채겉절이(5.6.13) · 삼겹살파리고추볶음(5.6.10.13) · 오징어김치전(1.5.6.9.17) · 깍두기(9) 	

	03월 17일 (월)	03월 18일 (화)	03월 19일 (수)	03월 20일 (목)	03월 21일 (금)
조	에너지/단백질/칼슘/철 789.4/42.3/193.6/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 776.1/119.0/604.4/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 666.0/19.0/185.6/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 635.4/28.3/121.1/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 679.4/27.0/81.9/3.6
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 돈육김치찌개(5.9.10) · 매콤참치무조림(5.6) · 데리야끼닭볶음(5.6.13.15) · 각두기(9) · 리얼초코르벳쿠키(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 누룽지닭죽(1.5.15) · 부대볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 무말랭이 · 사과 · 씨리얼/우유(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 육개장(1.5.6.16) · 단무지무침 · 스크램블에그*케첩(1.2.5.12) · 배추김치(9) · 숯불바베큐바조림(5.6.10.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 찰쌀밥 · 황태콩나물국(1.5.6) · 고추장진미채볶음(1.5.6.13.17) · 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 / 돌자반(완)(5) · 한우국밥(5.6.16) · 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.16) · 순살고등어구이(2.5.6.7.12.13.16) · 각두기(9)
중	에너지/단백질/칼슘/철 915.9/46.3/281.7/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 817.9/38.9/193.8/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 780.6/44.3/183.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 998.0/50.5/237.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 758.0/30.4/251.1/4.5
	<ul style="list-style-type: none"> · 치밥*김가루(2.5.6.12.13.15.18) · 건새우아욱국(5.6.9) · 느타리버섯볶음(5.6.13.18) · 칠리베이컨샐러드(1.5.6.10.12.13) · 오오통살새우까스/소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) · 사과주스(자연드림)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 나주곰탕(1.5.6.16) · 봉추점담(5.6.15) · 수제오징어김치전(1.5.6.9.17) · 더덕고추장구이(5.6.13) · 각두기(9) · 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 갯잎불고기사라다덮밥(5.6.10) · 미소장국(5.6) · 열갈이된장무침(5.6) · 오이소박이양념무침(13) · 순살치킨강정(1.2.5.12.15) · 배추김치(9) · 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 투움바스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16) · 스펀지떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 참나물팽이버섯무침(13) · 돈육고추장구이(5.6.10.13) · 배추김치(9) · 오이피클 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장(5.6.10) · 열갈이된장국(5.6) · 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 무생채(9.13) · 계란후라이(1.5) · 요구르트(2)
석	에너지/단백질/칼슘/철 971.2/28.7/168.5/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 771.6/46.2/147.5/6.0	에너지/단백질/칼슘/철 738.6/40.6/199.8/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 775.5/28.7/285.4/3.4	
	<ul style="list-style-type: none"> · 미나리소고기볶음밥(2.5.6.13.16.18) · 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 크림떡볶이*(2.5.6.10.13.16) · 만두강정(1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 방울토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 미트스파게티(1.5.6.10.12.13.16.18) · 아욱된장국(5.6) · 치커리사과유자청무침*(5.6.12.13.16) · 참치김치볶음(5.9) · 수제떡갈비(5.6.10.13.18) · 돌자반(완)(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 맑은콩나물국(5) · 오징어숙회/브로콜리/조장(5.6.17) · 카레(2.5.6.10.12.13.16.18) · 탕수육맛초킹(1.5.6.10.13.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 감자두부된장국(5.6) · 바베큐볶음(5.6.10.12.13) · 잔멸치고추장볶음(5.6.13) · 크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) 	

	03월 24일 (월)	03월 25일 (화)	03월 26일 (수)	03월 27일 (목)	03월 28일 (금)
조	에너지/단백질/칼슘/철 824.3/30.1/331.9/8.0	에너지/단백질/칼슘/철 625.4/38.0/315.2/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 666.3/44.1/115.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 872.7/40.4/291.1/6.2	에너지/단백질/칼슘/철 881.0/30.3/632.0/6.7
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 근대된장국(5.6) · 중국식물만두(1.5.6.10.12.13.16.18) · 돈등뼈간장찜(5.6.10.13.18) · 양념깻잎지 · 배추김치(9) · 검은콩두유(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 숙갓어묵국(1.5.6) · 베이컨팽이버섯볶음(5.6.10.13.18) · 비빔점담(15) · 배추김치(9) · 오프로복송아맛(요플레)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 소고기구어지해장국(5.6.13.16) · 고추장불고기(5.6.10.13.18) · 미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16) · 두부계란전*양념장(1.5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) · 상추오리엔탈겉절이(5.6.13) · 소불고기볶음(5.6.13.16) · 야채계란말이/케첩(1.5.12) · 배추김치(9) · 초코우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 한우콩나물밥*양념장(5.6.16) · 피자또띠아(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) · 씨리얼/우유(2.5.6)
중	에너지/단백질/칼슘/철 777.0/32.8/109.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 753.4/33.0/206.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 811.6/27.5/205.6/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 854.3/45.7/305.3/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 732.2/24.1/246.4/4.3
	<ul style="list-style-type: none"> · 포크스크램블볶음밥(1.2.5.6.10.13.18) · 순두부찌개(1.5.6.9.12.13.17.18) · 건파래쪽파무침(5.6.13) · 비엔나양파볶음(2.5.6.10.15.16) · 고갈비(5.6.7.13) · 배추김치(9) · 블루베리듬뿍미니도넛(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 쇠고기미역국(16) · 제육김치두루치기(9.10) · 감자조림(5.6.13) · 잡채(1.5.6.10.13.16) · 각두기(9) · 청포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 된장찌개(5) · 왕교자구운만두(1.5.6.10.16.18) · 참소스양파부추무침(5.6) · 무말랭이 · 배추김치(9) · 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10) 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장볶음면(1.2.5.6.10.12.13) · 해물짬뽕국(5.6.9.17.18) · 단무지 · 계란후라이(1.5) · 수제탕수육/소스(5.6.10.13) · 파김치(13) · 비타500(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 열갈이된장국(5.6) · 팽이버섯두부조림(5.6.13) · 야채계란찜(1) · 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 아미리얼미니스트로베리(13)
석	에너지/단백질/칼슘/철 915.5/23.9/157.6/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 819.8/41.2/105.2/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 825.9/21.5/166.3/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 852.9/25.0/114.6/2.0	
	<ul style="list-style-type: none"> · 영구스밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 순대*초장*깨소금(2.5.6.10.13.16) · 떡볶이(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 쿨피스 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 바지락콩나물국(5.18) · 춘천닭갈비(5.6.13.15) · 삼치카레오븐구이(2.5.6.12.13.16) · 미트볼샐러드*씨겨자드레싱(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스펀지치마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 황태감자국 · 애드타리버섯깨소스무침(5.6.13) · 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) · 각두기(9) · 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 양송이소프(2.5.6.13.16) · 풀면야채무침(5.6.13) · 왕돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 각두기(9) · 망고샐러드(1.2.5.6.12.13) 	

	03월 31일 (월)	
조	에너지/단백질/칼슘/철 893.8/46.4/117.1/3.2	
	<ul style="list-style-type: none"> 오므라이스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) <ul style="list-style-type: none"> 오징어무국(17) • 양상추샐러드/키워드레싱 (1.2.5.6.12) <ul style="list-style-type: none"> 불닭볶음(5.6.12.13.15) 애호박볶음(5) 배추김치(9) 	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
중	에너지/단백질/칼슘/철 850.0/33.8/205.7/3.9	
	<ul style="list-style-type: none"> 쇠고기콘드레밥/양념장 (5.6.16) <ul style="list-style-type: none"> 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.18) <ul style="list-style-type: none"> 미소된장국(5.6) 콩나물무침(5) 볶음김치(5.6.9.10) 비엔나떡강정 (2.5.6.10.12.13.15.16) <ul style="list-style-type: none"> 방울토마토(12) 	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
석	에너지/단백질/칼슘/철 751.8/23.8/153.9/4.0	
	<ul style="list-style-type: none"> 참쌀밥(소) • 김치스파게티(1.5.6.9.12.13) • 단호박크림스프(2.5.6.13.16) <ul style="list-style-type: none"> 숙주나물무침 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15) <ul style="list-style-type: none"> 배추김치(9) 돌자반(완)(5) 	납치, 조피볼락, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

영 선 중 학 교 장 (직인생략)