



가 정 통 신 문

영선중학교
www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북 고창군 무장면 왕제산로 713

교무실 : 063) 562-9704 행정실 : 561-0533

		9월 1일(수)	9월 2일(목)	9월 3일(금)
조식		716.5kcal	766.4kcal	769.6kcal
		<ul style="list-style-type: none"> · 비벼먹는점담(5.6.15.) · 참치김치찌개(5.9.13.) · 갈치무조림(5.6.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 소세지떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 맑은콩나물국(5.13.) · 직화오리불고기(5.6.13.18.) · 야채게란말이*케첩(1.5.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 초코칩트위스(1.2.5.6.) · 빻무 	<ul style="list-style-type: none"> · 불어묵구(1.5.6.13.16.) · 치커리양파겉절이(5.6.18.) · 깍두기(9.13.) · 통새우콘브레드(1.2.5.6.9.12.13.) · 추억의도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
중식	알레르기 식품 안내 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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	712.8kcal	765.1kcal	750kcal
	원산지 쌀:(밥/점국/죽/누룽지) 국내산, 배추김치:(배추,고춧가루) 국내산, 쇠고기(한우) 국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 두부:(만두부) 국내산, 콩비지, 콩국수:국내산, 순두부, 연두부:외국산, 낙지:베트남, 명태:(동태,코다리,황태) 러시아, 고등어:국내산, 갈치:세네갈, 오징어:국내산, 오징어가공품:외국산, 꽃게:국내산, 찰조기:국내산, 다량어가공품:월양산, 야귀:국내산, 주꾸미:베트남	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 미역국(13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) · 오이소박이양념무침(13.) · 갈매(1.5.6.8.10.13.16.18.) · 새우튀김*타르소스(1.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 잔치국수(소)(1.5.6.13.18.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 오삼불고기(5.6.10.13.17.18.) · 햄김자볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 순살간장치킨(1.4.5.6.12.13.15.16.18.) · 열무김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 불고기비빔밥*약고추장(1.5.10.) · 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.) · 고구마순고등어초림(5.6.7.13.18.) · 계란후라이(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 한입과일(12.)
석식		700.6kcal	690.7kcal	
		<ul style="list-style-type: none"> · 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) · 단무지부추무침(13.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 배추김치(9.13.) · 칠리핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 칼라만시새몬에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 돈등뼈감자탕(5.6.10.18.) · 풀면(5.6.13.) · 페스츰리돈까스*소스(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 오미자믹스파클(13.) · 그린샐러드*키워드레싱(1.2.5.6.12.13.18.) 	

	9월 6일(월)	9월 7일(화)	9월 8일(수)	9월 9일(목)	9월 10일(금)
조식	743.5kcal	668.6kcal	810.5kcal	723.9kcal	783.2kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 김치덮밥*햄구이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 유부장국(1.5.6.9.13.16.) · 참나물무침(5.6.18.) · 스크램블에그(1.5.12.13.) · 김자고로케*케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 핫도그*케첩(1.2.5.6.10.12.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 소고기무국(5.13.16.) · 매콤찜닭(5.6.13.15.18.) · 미나리무침(5.6.13.) · 애호박볶음(5.) · 돈육김치볶음*온두부(5.9.10.13.) · 고구마맛탕(5.13.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) · 양상추샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.12.13.) · 꼬들단무지무침 · 푸실리파스타 (1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 카레라이스*돈까스(1.2.5.6.10.13.16.) · 블루베리잼샌드위치(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 삼겹살육덮밥*김가루(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 맑은콩나물국(5.13.) · 야채게란찜(1.) · 브로콜리맛살볶음(1.5.6.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 소콜라플케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥*양념장(5.6.10.18.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 소세지야채볶음(2.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 팔죽(13.) · 엔요(2.) · 치즈불닭케사디야(2.5.6.12.13.15.)
중식	769.2kcal	710.1kcal	862.5kcal	709.2kcal	867.8kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.18.) · 쇠갯두부무침(5.) · 불닭볶음(5.6.13.15.) · 볶음우동(5.6.9.10.13.17.18.) · 연어까스*타르소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 아오리사과 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 애호박고추장찌개(5.6.10.13.) · 양념깻잎(13.18.) · 콩나물무침(5.) · 청양풍불고기볶음(5.6.10.16.) · 비엔나소시지오븐구이*머스터드(2.5.6.10.12.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 상추쌈*쌈장(5.6.16.18.) · 양념류 · 구슬아이스크림(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 불낙볶음(5.6.10.13.16.18.) · 맑은사골국*소면(1.2.5.6.8.13.16.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 어니언순살치킨(1.2.5.6.12.15.18.) · 깍두기(9.13.) · 미니딸기케이크(1.2.5.6.) · 양념류 	<ul style="list-style-type: none"> · 스텝밥버거(1.2.5.6.9.10.13.) · 순두부찌개(1.5.6.9.12.17.18.) · 갈치감자초림(5.6.) · 오이사와무침(5.6.13.) · 어묵떡볶이(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 복숭아살구주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 짬뽕(1.5.6.8.9.10.13.17.18.) · 단무지 · 참나물무침(5.6.18.) · 탕수육(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오래오와물(1.2.4.5.6.13.) · 양념류 · 소용포만두(1.5.6.9.16.18.)
석식	752.5kcal	977.7kcal	731.6kcal	960.9kcal	
	<ul style="list-style-type: none"> · 모듬부대찌개(2.6.9.10.13.) · 짜장소스(1.5.6.10.13.16.18.) · 파리아묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 감채밥(1.5.6.8.10.13.16.18.) · 새우까스*소스(1.5.6.9.12.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 블루베리요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 맑은콩나물국(5.13.) · 불닭마요덮밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 단무지부추무침(13.) · 참나물무침(5.6.18.) · 펜네크림파스타(1.2.5.6.10.13.16.) · 열무김치(9.13.) · 바바리안도넛(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 순대국(5.6.9.10.16.18.) · 부추겉절이(13.) · 오이고추장무침(5.6.18.) · 불어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 소떡소떡(1.2.5.6.12.13.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 김치말이냉국수(1.5.6.15.) · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 돈제마늘볶음(5.6.10.13.18.) · 순살치킨*소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 깍두기(9.13.) 	

	9월 13일(월)	9월 14일(화)	9월 15일(수)	9월 16일(목)	9월 17일(금)
조식	741.2kcal	819.8kcal	713.9kcal	682.4kcal	733.1kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 호박감자된장국(5.6.13.18.) · 닭고구마조림(5.6.13.15.) · 콩나물무침(5.) · 배추김치(9.13.) · 연양식불고기*파채소스(1.2.5.6.10.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 잡쌀밥 · 닭곰탕(1.2.5.6.8.13.15.) · 부추양파무침(5.6.13.18.) · 적화오리불고기(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 썬무 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 참나물무침(5.6.18.) · 소세지야채볶음(2.6.10.12.13.15.) · 콩나물불고기(2.5.6.10.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 미나시(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 모듬부대찌개(2.6.9.10.13.) · 미나리무침(5.6.13.) · 고구마돈까스*소스(1.5.6.10.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 치즈머핀(1.2.5.6.) · 오이파클(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 파리고추매추리알장조림(1.5.6.13.18.) · 무말랭이무침(13.) · 배추김치(9.13.) · 누룽지닭죽(13.15.) · 햄에그치즈샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 방울토마토(12.) · 포도즙(5.13.)
중식	856.1kcal	791.1kcal	741.3kcal	796.7kcal	704.8kcal
	<ul style="list-style-type: none"> · 감국밥(5.) · 동치미열무국수(소)(1.5.6.9.15.) · 돈육보쌈(5.6.10.16.18.) · 무말랭이무침(13.) · 고구마맛탕(5.13.) · 배추김치(9.13.) · 상추쌈*쌈장(5.6.16.18.) · 양념류 · 파인애플스틱(5.13.) · 양파초절임(5.6.13.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물김치국(5.9.13.) · 단무지부추무침(13.) · 오이생채(13.) · 닭오븐구이*소스(5.6.12.13.15.) · 열무김치(9.13.) · 통새우콘브레드(1.2.5.6.9.12.13.) · 양념류 · 카레라이스(2.5.6.10.13.16.) · 믹스베리샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 감국밥(5.) · 순대국(5.6.9.10.16.18.) · 부추겉절이(13.) · 오이고추된장무침(5.6.18.) · 진미채볶음(5.6.13.17.) · 자반고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.) · 소퓰렉(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 양념류 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기콘드레밥*양념장(5.6.13.16.18.) · 우동(소)(1.5.6.8.9.13.16.17.18.) · 감자조림(5.6.13.18.) · 치커리사과무침(5.6.18.) · 제육볶음(5.6.10.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 에그타르트(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 불낙달걀(5.6.10.13.) · 아욱된장국(5.6.13.18.) · 양배추쌈*쌈장(5.6.16.18.) · 토토리묵속갯무침(5.6.13.18.) · 한입돈까스*케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 미나리(1.2.5.6.)
석식	937.4kcal	629.2kcal	674.5kcal	603.7kcal	
	<ul style="list-style-type: none"> · 만들어먹는 고추참치주먹밥(5.12.16.) · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.16.) · 순대(5.6.10.) · 국물떡볶이(1.5.6.13.) · 버터갈릭감자튀김(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 껌어먹는요거트(체크초코)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 불고기비빔밥*약고추장(1.5.10.) · 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) · 개란후라이(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 엔요(2.) · 핫도그*케첩(1.2.5.6.10.12.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 찰떡국(1.5.6.8.9.10.13.17.18.) · 찜닭(5.6.13.15.18.) · 참나물무침(5.6.18.) · 베이컨감자볶음(5.10.) · 감채(1.5.6.8.10.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 순두부찌개(1.5.6.9.12.17.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 오미자믹스파클(13.) · 폴리마르케리타피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 그린샐러드*랜치드레싱(1.2.5.6.11.12.13.14.) 	
	9월 27일(월)	9월 28일(화)	9월 29일(수)	9월 30일(목)	
조식	713.2kcal	710.8kcal	656.1kcal	885kcal	
	<ul style="list-style-type: none"> · 고추참치달걀(5.12.16.) · 미역국(13.) · 단무지무침 · 개란후라이(1.5.) · 배추김치(9.13.) · 망고샐러드(5.6.12.13.) · 크리스파핫도그*케첩(1.2.5.6.10.12.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥*양념장(5.6.10.18.) · 팽이된장국(5.6.13.18.) · 찜떡국(1.5.6.8.9.10.13.17.18.) · 갈치감자조림(5.6.) · 토토리묵무침(5.6.13.18.) · 순살치킨*칠리소스(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 딸기블랙베리(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스텝마요달걀(1.5.6.10.13.18.) · 맑은콩나물국(5.13.) · 오이고추된장무침(5.6.18.) · 돈채마늘종볶음(5.6.10.13.18.) · 스크램블에그(1.5.12.13.) · 자반고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 소고기무국(5.13.16.) · 경양콩불고기볶음(5.6.10.16.) · 소세지떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리잼샌드위치(1.2.5.6.13.) · 그린샐러드*흑임자드레싱(1.2.5.6.11.12.13.14.) 	
중식	693.3kcal	750.2kcal	786.7kcal	673.4kcal	
	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 메일소바(소)(3.5.6.7.13.18.) · 삼색나물*약고추장(5.6.10.) · 어묵떡볶이(1.5.6.13.16.) · 새우튀김*칠리소스(1.5.6.9.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 미나리떡파이(1.2.5.6.) · 양념류 	<ul style="list-style-type: none"> · 감국밥(5.) · 강된장*상추(5.6.9.10.) · 찜떡국(1.5.6.8.9.10.13.17.18.) · 야채계란찜(1.) · 부추양파무침(5.6.13.18.) · 제육볶음(5.6.10.13.16.) · 감자고로케*케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 감국밥(5.) · 순두부찌개(1.5.6.9.12.17.18.) · 토마토스파게티(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 가자미조림(5.6.18.) · 패스츄리돈까스*소스(1.5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 양념류 · 오미자믹스파클(13.) · 파인애플샐러드*드레싱(1.2.5.6.11.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 소고기무국(5.13.16.) · 경양콩불고기볶음(5.6.10.16.) · 소세지떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리잼샌드위치(1.2.5.6.13.) · 그린샐러드*흑임자드레싱(1.2.5.6.11.12.13.14.) 	
석식	841.1kcal	609kcal	783.1kcal	670.8kcal	
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡쌀밥 · 맑은콩나물국(5.13.) · 비빔면(1.2.5.6.10.15.16.) · 파채무침 · 모듬캠핑구이(2.5.6.10.12.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 상추쌈*쌈장(5.6.16.18.) · 양파초절임(5.6.13.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 추가밥 · 잔치국수(1.5.6.13.18.) · 단무지 · 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 요거트푸딩(1.2.5.13.) · 치즈달걀샌드위치(2.5.6.12.13.15.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) · 상추겉절이(5.6.18.) · 고구마맛탕(5.13.) · 깍두기(9.13.) · 추억의도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 황태무국(5.13.) · 갈치감자조림(5.6.) · 감자튀김*케첩(1.2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 누룽지닭죽(13.15.) · 패스츄리 · 치아바타샌드위치(1.2.5.6.10.) · 그린샐러드*랜치드레싱(1.2.5.6.11.12.13.14.) 	