



가 정 통 신 문

《 2024-59호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

	8월 5일 (월)	8월 6일 (화)	8월 7일 (수)	8월 8일 (목)	8월 9일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 859.7/28.9/267.0/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 884.0/36.9/85.7/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 725.7/32.4/110.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 796.8/35.9/167.7/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 942.3/28.7/838.2/4.6
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 아재달걀찜 (1) · 한입떡갈비볶음 (5.6.10.13.15.16.18) · 깍두기 (9) · 허쉬초코우유 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 소고기버섯찌개 (5.6.16) · 무생채 (13) · 스펀고추장볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 킴용가리치킨까스 (1.2.5.6.12.15) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 사골우거짓국 (5.6.13.16) · 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) · 콩나물무침 (5) · 참치숙젓튀김 (1.5.6.10.15.16) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 굴림만두완탕 (1.5.6.10.16.18) · 고추장멸치볶음 (5.6.13) · 돈육짜장불고기 (5.6.10.13.16) · 감자고로케 (1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기야채죽 (5.6.16) · 크로크무슈 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 무말랭이 · 바나나 · 오래오조즈/우유 (2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 908.1/32.8/324.6/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 842.4/51.7/156.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 945.8/22.4/116.4/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 847.3/55.3/192.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 805.8/34.2/227.8/3.0
	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 트리플미트콤보피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 냉도토리묵국 (1.5.6.9.16) · 훈제오리머스타드무침 (1.2.5.6.13) · 청경채볶음 (5.6.13.18) · 열무김치 (9) · 엔요 (2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 계란국 (1) · 갈치감자조림 (5.6.13) · 제육볶음 (5.6.10.13) · 해물파전*양파장 (1.5.6.9.13.17) · 배추김치 (9) · 호박인절미 (5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 얼큰우동 (소) (1.2.5.6.7.9.13.18) · 루꼴라바게트샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 가지나물무침 (5.6) · 고구마둔까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치 (9) · 복숭아 (11) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥*만능간장양념 (5.6.10.13) · 돈육김치찌개 (5.9.10) · 참나물무침 · 오징어야채볶음 (5.6.13.17) · 오뎅오뎅/스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기 (9) · 미니아일랜드 (딸기) (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 대패삼겹김치덮밥 (5.6.9.10.13) · 근대된장국 (5.6) · 어묵채볶음 (1.5.6.13.18) · 깐소새우 (1.5.6.9.12.13) · 열무김치 (9) · 패션후르츠주스
석식	에너지/단백질/칼슘/철 693.6/29.1/137.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 763.1/33.6/121.7/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 724.7/40.7/238.2/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 823.4/28.9/154.7/3.8	
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 동등뼈감자탕 (5.6.10) · 파리고추매달장조림 (1.5.6.13) · 미나리초무침 (5.6.13) · 비엔나소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 오므라이스/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 김치순두부국 (5.6.9.12.13.17.18) · 굴뎡이아재무침 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 아몬드봉봉크림파이 (1.2.5.6) · 맨치까스/소스 (1.5.6.12.13.15.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 감자수제비국 (1.5.6) · 간장달걀비 (5.6.13.15.18) · 온두부/볶음김치 (5.6.9.13) · 스타리버섯볶음 (5.6.13.18) · 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 순대국*다대기 (2.5.6.10.13.16) · 임금남발상너비아니 (1.5.6.10.16) · 부추겉절이 · 수제김치전 (1.5.6.9) · 깍두기 (9) 	
조식	에너지/단백질/칼슘/철 856.3/21.1/79.7/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 803.1/41.5/159.4/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 693.6/20.3/298.4/1.9		
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 버섯강된장찌개 (5.6) · 꼬마돈까스/케찹 (1.5.6.10.12) · 배추김치 (9) · 고구마치즈케이크 (1.2.5.6) · 카레소스 (2.5.6.10.12.13.16) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 바지락살미역국 (18) · 묵은지묵살조림 (5.6.9.10.13) · 진미채고추장볶음 (5.6.13.17) · 치킨텐더/칠리소스 (1.5.6.12.13.15) · 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기야채볶음밥 (5.6.13.16.18) · 김치우동국물 (1.5.6.7.9.13.18) · 무생채 (13) · 해쉬브라운/케찹 (5.6.12) · 깍두기 (9) · 비요트 (2) 		
중식	에너지/단백질/칼슘/철 826.4/43.5/184.6/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 713.4/18.4/195.0/8.7	에너지/단백질/칼슘/철 941.2/49.3/219.3/3.7		
	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 메밀막국수 (3.5.6.13) · 맑은콩나물국 (5) · 돈육보쌈*상추쌈 (5.6.10.13) · 배추겉절이 (5.6) · 양파초절임 (5.6.13) · 냉매실차 (13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 날치알단무지주먹밥 · 꽃게어묵탕 (1.5.6.8) · 고추장떡볶이 (1.5.6.13.16) · 마늘종볶음 (5.6.13) · 김말이오븐구이 (1.5.6.17.18) · 배추김치 (9) · 잔망쿨피스에이드 (11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 장각삼계죽 (15) · 미트볼데리야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 오징어미나리초무침 (5.6.13.17) · 무말랭이 · 과일화채 (11) · 꿀호떡버거 (1.2.5.6.10.15.16) 	광 복 절	재량휴업일
석식	에너지/단백질/칼슘/철 795.9/44.3/88.4/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 884.9/34.1/110.1/4.5			
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 오징어무국 (17) · 뼈없는불닭갈비 (5.6.13.15) · 매콤가지나물무침 (5.6) · 너비아니겉절이 (1.5.6.10.13.16.18) · 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 사골곰탕 (1.5.6.16) · 도라지초무침 (5.6.13) · 만두강정 (1.5.6.10.12.13.15.16.18) · 수제떡갈비 (5.6.10.13.18) · 깍두기 (9) 			

	8월 19일 (월)	8월 20일 (화)	8월 21일 (수)	8월 22일 (목)	8월 23일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 849.8/33.2/115.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 678.0/28.7/185.2/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 828.8/43.8/181.5/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 657.0/41.3/69.3/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 848.3/31.6/282.5/1.9
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 경상도식소고기무국(5.6.16) · 부대볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 깍두기(9) · 오이스틱/파프리카/쌈장 (5.6.13) · 훈제오리/쌈무(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.16.18) · 돈육고추장볶음*김가루 (5.6.10.13) · 햄스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 사과편와플(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 대파육개장(16) · 고구마조림 (5.6.13) · 숯불돼지불고기 (5.6.10.12.13) · 고추장게란볶이(1.5.6.13) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 쇠고기떡국(1.5.6.16) · 도토리묵무침 (5.6.13) · 주꾸미야채볶음(5.6.13) · 고추바사삭볼카츠(10) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 소세지야채볶음밥 (2.5.6.10.13.15.16.18) · 참치김치찌개(5.9) · 프렌치토스트/달기잼 (1.2.5.6.13) · 치킨너겟(1.2.5.6.15) · 깍두기(9) · 바나나우유(동바) (2)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 982.4/36.4/150.2/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 849.3/44.9/250.6/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 871.0/37.4/445.7/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 688.9/39.3/135.0/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 864.2/34.9/186.2/4.4
	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 열무냉국수(1.5.6.9.16) · 오이지무침 · 매크소떡강정 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 타코야끼 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 돈등뼈감자탕(5.6.10) · 순살고등어무조림(5.6.7.13) · 브로콜라*초장(5.6.13) · 소불고기(5.6.13.16) · 깍두기(9) · 아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 미트토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 갈릭고르곤졸라피자*꿀 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 홍합탕(18) · 고추장알감자조림(5.6.13) · 뽕로로요구르트(2) · 오이피클/배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 콩나물밥/양념장(5.6) · 팽이버섯두부된장국(5.6) · 숙주겨자무침(5.6.13) · 불어육고추장볶음(1.5.6.13) · 순살파달(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 석류홍초에이드(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 소고기미역국(5.6.16) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) · 삼색나물무침(5.6.13) · 부추잡채(5.6.13) · 충각김치(9) · 꿀떡
석식	에너지/단백질/칼슘/철 730.9/46.3/215.1/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 744.2/36.5/90.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 800.4/28.2/196.0/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 701.8/34.8/108.2/2.6	
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 바지락탕(18) · 두부조림 (5.6) · 콩나물불고기(5.6.10.13) · 야채달걀말이(1.5) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 해물짬뽕국(5.6.9.17.18) · 단무지/배추김치(9) · 오이소박이무침(13) · 짜장소스(2.5.6.10.13) · 수제탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13) · 콘크림스프링콘(2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 마파감자볶음 (5.6.10.12.13.18) · 찰쌀밥 · 돼지고기짜글이(5.9.10) · 참나물무침 · 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 감귤한모금(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 감자고추장찌개(5.6) · 봉추찜닭(5.6.15) · 황태포무침(5.6.13) · 오징어문어하바*칠리소스 (1.5.6.12.13.17) · 배추김치(9) 	

	8월 26일 (월)	8월 27일 (화)	8월 28일 (수)	8월 29일 (목)	8월 30일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 793.9/43.7/133.2/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 741.6/30.6/134.8/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 748.1/29.5/118.4/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 1,018.1/36.7/129.2/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 863.0/25.7/264.8/10.6
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 황태감자국 · 양배추찜/쌈장(5.6.13) · 계육볶음(5.6.10.13) · 슈레드숙성새우치킨*칠리소스(1.2.5.6.9) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥*후리카케 (1.5.6.9.13.16.18) · 종합어묵국(1.5.6) · 돈육김치두루치기 (5.6.9.10.13) · 한입떡갈비/케찹 (5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9) · 양념깻잎지 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 계란국(1) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 진미채고추장볶음 (5.6.13.17) · 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 얼큰김치수제비국(5.6.9) · 미트블레티야끼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 땅콩멸치볶음(4.5.13) · 오리불고기(5.6.13) · 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 크래미게란죽(1.5.6.8) · 페스츄리샌드위치 (1.2.5.6.10) · 간장무채장아찌 · 참치김치볶음(5.9) · 그레놀라*생크림요거트 (2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 819.2/28.5/282.7/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 694.7/30.1/159.8/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 938.2/26.3/427.9/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 962.0/65.4/237.8/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 920.8/45.2/177.5/6.0
	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 김치콩나물국(5.9) · 바베큐푼(5.6.10.12.13) · 오리엔탈상추겉절이 (1.2.5.6) · 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16) · 깍두기(9) · 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 미소된장국(5.6) · 새송이버섯초무침(5.6.13) · 드라이카레 (2.5.6.10.12.13.16) · 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) · 배추김치(9) · 아이스망고바 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치낙지죽(5.6.9) · 스크램블에그버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 가지나물무침(5.6) · 오이생채(13) · 케이준감자튀김(5.6.12) · 깍두기(9) · 쥬시콜에이드(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 사골설렁탕(1.5.6.13.16) · 오징어야채볶음(5.6.13.17) · 파둔전*마늘간장소스 (5.6.10.13) · 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16) · 깍두기(9) · 풀라포(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 물냉면*대대기 (1.3.5.6.13.16) · 물만두*초간장 (1.5.6.10.13.16.18) · 도라지초무침(5.6.13) · 바삭불고기(5.6.10.13.18) · 열무김치(9)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 822.6/40.0/117.0/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 902.5/23.4/129.1/10.1	에너지/단백질/칼슘/철 841.3/44.2/159.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 917.3/43.4/283.3/2.1	
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 사골우거지탕(5.6.13.16) · 양파초절임(5.6.13) · 수제오징어김치전 (1.5.6.9.17) · 모듬캠핑구이 (2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15) · 순두부찌개 (1.5.6.9.12.13.17.18) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) · 김말이오븐구이 (1.5.6.17.18) · 배추김치(9) · 포도한모금(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 스팸감자짜글이 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 야채달걀찜(1) · 깻잎양념무침(5.6.13) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 닭개장(1.15) · 시금치나물무침(5.6.13) · 돈육강정 (1.5.6.10.12.13.18) · 불고기고구마피자*갈릭디핑 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(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

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

넙치, 조피볼락, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

영 선 중 학 교 장 (직인생략)