



가 정 통 신 문

<2023-21호>

영선중학교
www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북 고창군 무장면 왕제산로 713

교무실 : 063) 562-9704 행정실 : 063) 561-0533

조식	알레르기 식품 안내	6월 1일 (목)	6월 2일 (금)
		809kcal	721.6kcal
		<div>· 잡쌀밥</div> <div>· 계란만두국 (1.5.6.10.13.16.18.)</div> <div>· 단무지무침</div> <div>· 돈육김치조림(9.10.13.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div> <div>· 너비아나전*케첩 (1.2.5.6.10.13.16.18.)</div> <div>· 달걀퐁마카롱(1.2.4.6.14.)</div>	<div>· 베이컨김가루볶음밥 (1.5.6.10.13.18.)</div> <div>· 쇠고기미역국(13.16.)</div> <div>· 오이양파무침(13.)</div> <div>· 계란후라이(1.5.)</div> <div>· 깍두기(9.13.)</div> <div>· 요구르트(2.)</div> <div>· 미니시나몬멜팅크로플*딸기 잼(1.2.5.6.13.)</div>
중식	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	893.5kcal	819.9kcal
		<div>· 오므라이스/소스 (1.2.5.6.11.12.13.16.18.)</div> <div>· 김치유부국 (1.5.6.9.13.16.)</div> <div>· 베이컨계란샐러드 (5.6.12.13.)</div> <div>· 궁채들깨볶음(5.6.13.)</div> <div>· 소떡소떡(2.5.6.12.13.)</div> <div>· 채리</div> <div>· 총각김치(9.13.)</div>	<div>· 꽃보자기비빔밥(1.5.6.10.)</div> <div>· 아욱된장국(5.6.13.18.)</div> <div>· 소불고기볶음 (5.6.13.16.18.)</div> <div>· 감자전*양파장(5.6.13.)</div> <div>· 열무김치(9.13.)</div> <div>· 뽕로로요구르트(사과)(2.)</div>
		695.7kcal	
석식			
		<div>· 잡쌀밥(소)</div> <div>· 나가사끼찜빵 (1.5.6.9.13.17.18.)</div> <div>· 떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18.)</div> <div>· 단무지</div> <div>· 진미채볶음(5.6.13.17.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div> <div>· 홍천사과즙(13.)</div>	

	6월 5일 (월)	6월 6일 (화)	6월 7일 (수)	6월 8일 (목)	6월 9일 (금)
조식			918.6kcal	671.8kcal	690.9kcal
			<div>· 참치마요덮밥(1.5.6.13.)</div> <div>· 김치순두부국 (5.6.9.12.13.17.18.)</div> <div>· 돈육마늘종간장볶음 (5.6.10.13.18.)</div> <div>· 떡볶이(1.5.6.13.16.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div> <div>· 키위&사과음료(5.13.)</div>	<div>· 잡쌀밥</div> <div>· 우채조림(1.5.6.13.16.18.)</div> <div>· 볶음김치(9.10.13.)</div> <div>· 닭죽(13.15.)</div> <div>· 머핀(부드러운치즈) (1.2.5.6.13.)</div> <div>· 시리얼/우유(2.5.6.13.)</div>	<div>· 잡쌀밥</div> <div>· 한우국밥(1.5.6.13.16.)</div> <div>· 닭고구마조림(5.6.13.15.)</div> <div>· 어묵간장볶음 (1.5.6.13.16.18.)</div> <div>· 에그랑땡/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div>
	중식	재량휴업일	현충일	919.3kcal	679kcal
<div>· 잡쌀밥</div> <div>· 쇠고기미역국(13.16.)</div> <div>· 꼬치어묵튀김*소스 (1.5.6.12.13.16.)</div> <div>· 훈제통오리스테이크 (1.2.5.6.13.15.)</div> <div>· 오색무쌈말이(1.2.5.6.8.)</div> <div>· 총각김치(9.13.)</div> <div>· 파스키에애플레어 (초코,바닐라)(2.5.)</div>				<div>· 묵은지햄볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18.)</div> <div>· 파송송계란국(1.13.)</div> <div>· 중화풍가지찜 (5.6.12.13.18.)</div> <div>· 고추장계란볶이(1.5.6.13.)</div> <div>· 깍두기(9.13.)</div> <div>· 삼각김밥말이 (1.5.6.10.16.18.)</div> <div>· 아이스애플망고바</div>	<div>· 후리가케김가루밥(소) (1.5.9.13.16.)</div> <div>· 냉메밀소바(3.5.6.)</div> <div>· 간장무조림(5.6.13.)</div> <div>· 오이고추된장무침(5.6.18.)</div> <div>· 도끼떡갈비(5.6.10.13.18.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div> <div>· 수박</div>
석식					787.2kcal
	<div>· 잡쌀밥</div> <div>· 팽이버섯된장국 (5.6.13.18.)</div> <div>· 출면야채무침(5.6.)</div> <div>· 호박볶음(5.)</div> <div>· 삼겹살오븐구이*쌈장 (5.6.10.13.18.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div>	<div>· 미니쌀국수 (5.6.13.15.16.18.)</div> <div>· 감자튀김*케첩(5.12.13.)</div> <div>· 배추김치(9.13.)</div> <div>· 브리오슈불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</div> <div>· 골라먹는콜피스(5.13.)</div> <div>· 오이피클(13.)</div> <div>· 황도통조림(5.11.13.)</div>			

	6월 12일 (월)	6월 13일 (화)	6월 14일 (수)	6월 15일 (목)	6월 16일 (금)
	648.1kcal	639.9kcal	648.1kcal	999.8kcal	607.3kcal
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 목살김치찌개(5.9.10.13.) · 쇠고기감자볶음(5.16.) · 의성마늘햄/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 돌자반(완)(13.) · 덴마크드링킹요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 우동국물(1.5.6.9.13.16.) · 돈육김치두루치기(9.10.13.) · 계란말이(1.5.12.13.) · 깍두기(9.13.) · 듀얼잼파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 아육국(5.6.13.18.) · 무생채(9.13.) · 어묵골소스볶음(1.5.6.13.16.18.) · 오리불고기(5.6.13.18.) · 골호두&견과캔베리(14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 순두부찌개(1.5.6.9.12.17.18.) · 소세지야채볶음(2.6.10.12.13.15.) · 코코넛치킨링*머스터드(1.2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 사과편쿠기(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 모듬부대찌개(2.6.9.10.13.) · 계란후라이(1.5.) · 깍두기(9.13.) · 도시락김(13.) · 숯불바베큐바데리아끼조림(5.6.10.13.)
	1110.6kcal	758.7kcal	723.7kcal	862.5kcal	826.3kcal
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 전복오징어숙회물회*소면(17.18.) · 미트볼라따우이(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) · 양파부추무침(5.6.13.18.) · 소불고기숙주볶음(16.) · 배추김치(9.13.) · 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 들깨미역국(13.) · 비름나물된장무침(5.6.18.) · 마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) · 간지치킨(2.5.6.12.13.15.) · 열무김치(9.13.) · 무채장아찌 · 아이소조각홍시 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 돼지고기짜글이(5.6.9.) · 오이소박이양념무침(13.) · 삼치데리야끼구이(2.5.6.13.16.) · 깍두기(9.13.) · 로제만두라자냐(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 도시락김(13.) · 뽕로요구르트(사과)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 근대된장국(5.6.18.) · 비빔막국수(3.5.6.13.16.) · 돼지양념구이*상추*쌈장(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 골라먹는콜피스(5.13.) · 마카로니콘샬러드(1.2.5.6.10.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) · 느타리버섯볶음(5.6.13.18.) · 해쉬브라운/케첩(5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 고창산수제요구르트(2.) · 루꼴라참외샐러드(13.) · 바베큐족립(5.6.10.12.13.18.)
	772.9kcal	866.1kcal	704.9kcal	809.2kcal	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 소보로그추장비빔밥(1.9.10.13.) · 황태감자국(13.) · 우영채조림(5.6.13.18.) · 오징어튀김/간장소스(1.5.6.17.) · 배추김치(9.13.) · 비피더스(애플망고맛)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 유부초추먹밥(1.2.5.6.8.9.13.16.18.) · 팽이된장국(5.6.13.18.) · 치커리사과무침(5.6.18.) · 로제찜닭(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 뿌띠첼(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 육개장(1.13.16.) · 계란장조림(1.5.6.13.18.) · 참치두부조림(5.6.18.) · 복숭아숨숨아이스티(2.5.11.13.) · 총각김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 크래미계란볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.18.) · 쇠고기콩나물국(5.13.16.) · 햄감자볶음(2.5.6.10.18.) · 돈육강정(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 캐플쿠스 	

	6월 19일 (월)	6월 20일 (화)	6월 21일 (수)	6월 22일 (목)	6월 23일 (금)
	648.2kcal	673.1kcal	760.8kcal	829.4kcal	652kcal
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 쇠고기떡국(13.16.) · 애호박볶음(5.) · 고추참치(5.12.16.) · 스크램블에그(1.2.5.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 휘낭시에(카라멜맛)(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 미소된장국(5.6.18.) · 골뱅이무침(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 포도즙(5.13.) · 단호박카레소스(2.5.6.10.12.13.16.) · 토네이도소세지구이(2.5.6.10.12.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 어묵스팜김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.13.15.18.) · 팜만두/양념장(1.5.6.10.16.18.) · 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스텝계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) · 볶음김치(9.10.13.) · 오레오오즈시리얼/우유(2.5.6.13.) · 떠먹는고구마피자그라탕(1.2.5.6.10.12.13.) · 단무지무침 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 어묵국(1.5.6.13.16.) · 계란찜(1.) · 제육볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 팬케이크(사과맛,베리맛)(1.2.5.6.)
	1048kcal	703kcal	727.3kcal	932.8kcal	844.7kcal
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 오징어무국(17.) · 삼겹살고추장불고기(5.6.10.13.18.) · 트러프치즈감자노끼(2.5.6.10.12.13.16.) · 바삭임연수어구이(2.5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 아이소유자차 · 호박엿*강된장(5.6.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 콩추찜닭(5.6.15.) · 도토리묵사발냉국(5.9.13.15.) · 상추오리엔탈겉절이(5.6.13.18.) · 오징어순대*양념장(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) · 배추김치(9.13.) · 코코야아몬드(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 오이냉국(13.) · 고등어무시래기조림(5.6.7.13.) · 어묵알파볶음(1.5.6.13.16.18.) · 한우불고기(5.6.13.16.18.) · 골드키위 · 총각김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 무말랭이(13.) · 오징어미나리초무침(5.6.13.17.) · 감자튀김/케첩(5.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 누룽지달걀(13.15.) · 아메리칸핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 따옴쥬스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 햄야채추먹밥(2.6.10.13.) · 굴림만두완탕(1.5.6.10.13.16.18.) · 황태열무비빔국수*살은계란(5.6.9.13.) · 새송이버섯볶음(5.) · 후라이드치킨/양념소스(2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.)
	926kcal	778.1kcal	614.8kcal	813.6kcal	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18.) · 영구스밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 간장소스치킨(2.5.6.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 플리또(청포도) · 무피클(13.) · 양배추샐러드/케요네즈(1.5.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 건새우미역국(9.13.) · 떡볶이(1.5.6.13.16.) · 감말이오븐구이(1.5.6.10.16.) · 미트볼샐러드*씨겨자드레싱(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 얼큰쇠고기무국(5.13.16.) · 파채콩나물무침 · 감오징어야채떡볶음(5.6.17.) · 일식계란말이(1.5.6.13.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 들깨미역국(13.) · 새송이버섯초무침(5.6.13.) · 수제피시강정(1.2.5.6.8.9.12.13.17.) · 쥬시함박*오리엔탈(1.2.5.6.10.12.15.16.) · 깍두기(9.13.) · 초코수리취떡 	

	6월 26일 (월)	6월 27일 (화)	6월 28일 (수)	6월 29일 (목)	6월 30일 (금)
	767.8kcal	622.7kcal	668.3kcal	909.9kcal	644.1kcal
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 참치김치찌개(5.9.13.) · 다시마쌈, 브로콜리/초장(5.6.) · 한입떡갈비/케첩(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.13.) · 훈제오리머스타드무침(1.5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 새우볶음밥(5.6.9.13.18.) · 우동국물(1.5.6.9.13.16.) · 돈육마늘종볶음(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 미니핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 포도즙스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 팽이버섯두부된장국(5.6.13.18.) · 치킨적화샐러드/오렌탈탈드레싱(1.2.5.6.12.13.15.) · 고추장잔멸치볶음(5.6.13.18.) · 오뎀오뎀햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 크래미게살죽(1.2.5.6.8.13.) · 미트볼조림(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) · 볶음김치(9.10.13.) · 프렌치토스트/딸기잼(1.2.5.6.13.) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.13.) · 무생채(9.13.) · 감자어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) · 스펀계란구이(1.5.6.10.13.) · 누텔라바나나식빵(2.5.6.13.)
	875.1kcal	661.8kcal	873.9kcal	941.6kcal	821.6kcal
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 병천순대국(2.5.6.9.10.13.16.18.) · 순살고등어김치조림(5.6.7.9.13.) · 양상추샐러드/흑임자드레싱(5.6.12.13.) · 청양크림함박(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 열무김치(9.13.) · 음미혜식혜 	<ul style="list-style-type: none"> · 땃초어묵볶음밥(1.5.6.10.13.18.) · 유부장국(1.5.6.9.13.16.) · 도토리묵상추무침(5.6.18.) · 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13.) · 삼치고추장양념구이(2.5.6.7.13.) · 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 모듬부대찌개(2.6.9.10.13.) · 알감자조림(5.6.13.18.) · 무생채(9.13.) · 비벼먹는찜닭(5.8.15.) · 리얼청포도에이드(5.13.) · 에그포테이토샌드위치(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 목살필라프(2.5.6.10.12.13.18.) · 황태감자국(13.) · 우렁조림(5.6.13.18.) · 체육볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 아이스크림쥬러스(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김가루주먹밥(1.5.13.) · 물냉면(1.3.5.13.15.16.) · 철판불고기(5.6.10.13.18.) · 열무김치(9.13.) · 수박 · 양파초절임(5.6.13.18.)
	760.3kcal	958.9kcal	957.9kcal	749.7kcal	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 지도리우동(1.5.6.9.13.15.16.) · 콩나물무침(5.) · 새우강정(5.6.9.12.13.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리무피클(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 맑은콩나물국(5.13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) · 가지나물무침(5.) · 타코야끼(1.5.6.9.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 블루베리요거트(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) · 쇠고기무국(5.13.16.) · 계란찜(1.) · 낙돈새볶음(5.6.9.10.13.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 찢임양념무침(5.6.13.18.) · 닭개장(1.13.15.) · 순두부/양념장(5.6.18.) · 배추김치(9.13.) · 칠리감바스조각피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 단무지무침 	

2023년 05월 25일

영선중학교장

직인생략