



가 정 통 신 문

《 2025- 26호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

			5월 1일 (목)	5월 2일 (금)
조식			에너지/단백질/칼슘/철 789.1/27.3/599.0/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 656.1/28.6/81.0/3.2
			<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥(소) • 참치김치볶음(5.9) • 소고기케사디아 (2.5.6.12.13.16) • 씨리얼/우유(2.5.6) • 돌자반(완)(5) • 모닝빵/달기잼(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥 • 통뼈감자탕(10) • 햄감자조림 (1.2.5.6.10.15.16) • 김계란말이(1.5) • 배추김치(9) • 꿀호두&건크랜베리(14)
중식			에너지/단백질/칼슘/철 1,025.5/34.0/214.7/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 800.8/40.6/214.6/6.5
			<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥 • 쇠고기무국(16) • 우렁쌀도라지무침(5.6.13) • 가지나물볶음(5) • 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.13.16) • 웰던햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 소불고기비빔밥(5.6.13.16) • 강된장찌개(5.6) • 연근건무화과조림(5.6.13) • 무생채(9.13) • 오징어초무침(5.6.13.17) • 계란후라이(1.5) • 우유케익(1.2.5.6)
석식			에너지/단백질/칼슘/철 833.8/28.8/105.0/2.6	
			<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥 • 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 야채계란찜(1) • 삼겹살야채볶음(5.6.10.13) • 깍두기(9) • 비타500(13) 	

			5월 7일 (수)	5월 8일 (목)	5월 9일 (금)
조식			에너지/단백질/칼슘/철 676.6/24.2/155.7/1.5	에너지/단백질/칼슘/철 623.0/27.6/99.4/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 886.1/48.0/405.4/4.6
			<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥*누룽지(선택) • 비엔나계찜조림 (2.5.6.10.12.13.15.16) • 맛살무침(1.5.6.8) • 배추김치(9) • 썬업(오렌지)(13) • 텐터스틱/어니언소스 (1.2.5.6.13.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥 • 쏙갓어묵국(1.5.6) • 김밥햄*참치마요*스틱단무지 (1.2.5.6.10.15.16) • 고추장계란볶음(1.5.6.13) • 배추김치(9) • 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥 • 닭무국(15) • 계육볶음(5.6.10.13) • 순살고등어구이 (2.5.6.7.12.13.16) • 배추김치(9) • 초코우유(2)
중식			에너지/단백질/칼슘/철 845.5/31.5/221.8/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 777.9/36.9/77.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 932.3/23.9/473.7/3.6
			<ul style="list-style-type: none"> • 가리비파리표 고슬밥 (5.6.13.18) • 영구스밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 열갈이된장국(5.6.) • 마늘종양념무침(5.6.13) • 떡볶이(1.5.6.13) • 와사마요타코야끼 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥 • 잔치국수(소)(1.5.6) • 깍둑단무지무침 • 계육볶음(5.6.10.13) • 참치김치볶음(5.9) • 돌자반(완)(5) • 참외(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 김치알밥(1.5.6.8.9.13) • 맑은콩나물국(5.6) • 머위나물무침(5.6) • 레몬크림새우(1.5.6.9.13) • 열무김치(9) • 골라먹는우주바(1.2.5)
석식			에너지/단백질/칼슘/철 806.0/19.9/82.2/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 827.2/26.2/141.7/3.1	
			<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥 • 미소된장국(5.6) • 꿀뱅이무침(5.6.13) • 고구마돈까스*경양식소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 양배추샐러드*스위트콘드레싱(1.2.5.6.12) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡쌀밥(소) • 오이스터파스타 (1.2.5.6.8.9.12.15.17.18) • 부대볶음 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 우동국물 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15) • 오이피클 	

	5월 12일 (월)	5월 13일 (화)	5월 14일 (수)	5월 15일 (목)	5월 16일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 813.8/24.2/93.0/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 711.9/25.9/72.2/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 606.9/24.3/53.2/1.8	에너지/단백질/칼슘/철 990.6/35.2/212.3/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 670.5/21.8/132.2/1.5
	<ul style="list-style-type: none"> 계란볶음밥(1.2.5.6.13.18) 짜장소스(1.2.5.6.10.13) 팽이두부된장국(5.6) 청양마요미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 도토리묵상추무침(1.2.5.6) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 육개장(1.5.6.16) 매콤불어묵조림(1.5.6.13) 싸먹는오리슬라이스 배추김치(9) 오래오맛마카롱(1.2.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 돼지고기순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.17.18) 닭뿔오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 미니프랑글스 바베큐마블고기소스조림(5.6.10.12.13.15.16) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 시금치된장국(5.6) 목은지닭찜(5.6.9.13.15) 한입토끼소스(1.5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) 고구마치즈케이크(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 돈육콩나물밥/양념장(5.6.10) 황태계란국(1) 오이생채(13) 배추김치(9) 떠먹는고구마피자그라탕(1.2.5.6.10.12.13) 쁘띠첼(11)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 646.5/43.2/205.3/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 840.5/38.2/206.8/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 763.9/33.4/136.6/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 926.9/46.8/264.3/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,056.8/32.1/212.0/8.8
	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥(5) 경상도식소고기무국(5.6.16) 야채계란찜(1) 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13) 양배추찜*우렁강된장(5.6) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 귀리밥 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18) 우채계란장조림(1.5.6.13.16) 주꾸미야채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 베이컨감자채볶음(5.10) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 미니쌀국수(5.6.13.15.16.18) 치커리사과무침(5.6.13) 스크램블에그*약고추장*김가루(1.2.5.6.13) 만두탕수(1.5.6.10.13.16.18) 임연수카레구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 전복낙지영양술밥(5.6.18) 카라이마제소바(5.6.10.12.13.18) 얼갈이된장국(5.6) 쇠고기매알장조림(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 스승의날케이크(1.2.5.6) 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> 돈까스마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18) 쇠고기곤드레밥/양념장(5.6.16) 강된장찌개(5.6) 로제떡볶이(신선)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이오븐구이(1.5.6.16) 배추김치(9) 수박
석식	에너지/단백질/칼슘/철 875.0/29.6/280.1/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 937.2/20.8/403.6/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 724.5/33.1/197.2/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 745.4/31.7/98.6/3.0	
	<ul style="list-style-type: none"> 치킨치즈버거(1.2.5.6.13.15) 참치야채죽(5.6) 김자반무침(5.6.13) 배추김치(9) 감귤한모금주스(13) 무채강아찌 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥(소) 돈코츠라멘(1.5.6.10.13.16) 단무지 참치김치볶음(5.9) 크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 초코유유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 참치두부조림(5.6.13) 부추겉절이(13) 수제오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 훈제오리야채초무침(5.6.13) 익성마늘해장(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 사과푸딩 	

	5월 19일 (월)	5월 20일 (화)	5월 21일 (수)	5월 22일 (목)	5월 23일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 675.3/18.9/126.2/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 692.2/25.6/82.5/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 859.0/40.9/230.2/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 701.2/25.7/278.0/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 842.7/26.2/30.0/4.7
	<ul style="list-style-type: none"> 스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 쁘띠첼(11) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 한우국밥(5.6.13.16) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 오뎅오펜구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 달고나쿠키(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 수제비국(1.5.6) 파제무침(13) 굴소스제육볶음(5.6.10.13.18) 애그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 미숫가루라떼 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 쫄갓어묵국(1.5.6) 참치김치볶음(5.9) 계란후라이*간장참기름양념장(1.5.6) 맛감자*케첩(5.12) 바나나우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 닭죽 쇠고기부추무침(5.6.13.16) 프렌치토스트/딸기잼(1.2.5.6.13) 케이준프라이튀김(5.6.12) 씨리얼/우유(2.5.6) 무채강아찌
중식	에너지/단백질/칼슘/철 791.1/42.1/240.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 874.7/27.3/136.2/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 718.3/33.8/153.5/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 850.4/28.0/341.1/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 1,015.4/32.3/203.9/4.5
	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 참치김치찌개(5.6.9) 소불고기볶음(5.6.13.16) 애호박볶음(5.6.13.18) 계란말이(1.5) 깍두기(9) 미니컵아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 매일소바(소)(3.5.6.7.13.18) 수육*쌈장(5.6.10) 무말랭이 배추겉절이(5.6.13) 아삭고추무침(5.6.13) 매실음료 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 미역오이냉국(13) 봉추찜닭(5.6.15) 고추장전미채볶음(1.5.6.13.17) 우주에서온비엔나/케첩(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 엔요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 한우콩나물밥*양념장(5.6.16) 우렁된장국(5.6) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18) 매콤간풍연근(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 치즈쫄소시지스낵캡(2.5.6.10.15.16) 뽕로요구르트(사과)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥(소) 나가사키짬뽕(5.6.9.17.18) 단무지 숙음열무된장무침(5.6) 피카츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 오렌지
석식	에너지/단백질/칼슘/철 874.3/44.4/280.8/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 892.6/25.0/194.7/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 822.2/34.2/193.8/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 789.1/22.4/66.6/4.9	
	<ul style="list-style-type: none"> 소보로덮밥(1.2.5.6.9.10.13) 미소장국(5.6) 오이생채(13) 햇치즈닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 맑은콩나물국(5) 감자조림(5.6.13) 순두부*매콤양념장(5.6.13) 스틱통등심돈까스*소스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 팽이버섯순두부된장국(5.6) 각독단무지무침 매콤어묵볶음(1.5.6.13) 훈제오리부추볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 봉골레오일파스타(1.5.6.10.12.16.18) 알볼로동동피자(2.5.6.12) 오이소박이양념무침(13) 볶음김치(9.10) 돌자반(완)(5) 	

	5월 26일 (월)	5월 27일 (화)	5월 28일 (수)	5월 29일 (목)	5월 30일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 686.9/37.9/109.2/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 739.8/31.6/113.4/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 791.3/32.1/113.3/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 674.7/34.1/142.7/12.4	에너지/단백질/칼슘/철 893.6/26.9/567.1/4.9
	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 근대된장국(5.6) 익성마늘햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 데리야끼닭볶음(5.6.13.15) 양념깻잎지 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 너비아니데리야끼조림(1.5.6.10.13.16) 돈육매알장조림(1.5.6.10.13) 묵은지등뼈탕(5.6.9.10) 비름나물무침(5.6) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 쇠고기곤드레밥/양념장(5.6.16) 호박두부된장국(5.6) 그릴링(15) 배추김치(9) 요구르트(2) 에그포테이토모닝빵(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 무시래기된장국(5.6) 오리대팔복고기*쌈무(5.6.13) 김말이강정(1.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 짜요짜요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> 오므라이스*소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 단무지 시금치나물무침(5.6.13) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 배추김치(9) 씨리얼/우유(2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 659.6/37.2/99.6/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 761.9/33.7/159.2/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 1,102.7/37.6/587.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 853.7/27.2/207.8/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 889.8/34.2/365.6/4.0
	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 소고기우거지해장국(5.6.13.16) 콩나물김가루무침(5) 콩깍지야채무침(5.6.13) 고추마요치킨(1.5.6.15) 배추김치(9) 블루베리무피클 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 중국식물만두(1.5.6.10.13.16.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 새우살브로콜리볶음(5.6.9.13.18) 배추김치(9) 망고샐러드(1.2.5.6.12.13) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥(소) 로제스파게티(대)(1.2.5.6.12.13.16.18) 크림스프(2.5.6.13.16) 우렁살도라지초무침(5.6.13) 멘치까스/소스(1.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 마늘빵(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> 치킨포케/스리라차마요(1.2.5.6.8.9.12.13.15.16.18) 얼갈이된장국(5.6) 고구마조림(5.6.13) 가지나물볶음(5) 소떡(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 해우막국수(3.6.13) 배추겉절이(5.6) 양상추샐러드/카워드레싱(1.2.5.6.12) 갈비에빠진돈마호크(2.5.6.10.12.16.18) 초코우유(2)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 890.7/35.4/287.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 799.9/24.7/167.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 791.7/50.4/177.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 920.7/43.7/77.3/2.5	
	<ul style="list-style-type: none"> 짜장라이스(2.5.6.10.12.13.16) 계란실파국(1.5.6) 매콤참치무조림(5.6) 비엔나떡강정(2.5.6.10.12.13.15.16) 탱글뽕떡핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> 삼겹살김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) 뜨덕이만두국(1.5.6.10.16.18) 단무지무침 참치숙갯튀김(1.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 키위&사과음료(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 장각탕(5.6.15) 배추겉절이(5.6.13) 돈육전*파채무침(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 수박주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> 잡쌀밥 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) 제육볶음(5.6.10.13) 용가리치킨(1.2.5.6.15.16) 깍두기(9) 사과퓨딩 	

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

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)