



가 정 통 신 문

《 2024- 45호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

	6월 3일 (월)	6월 4일 (화)	6월 5일 (수)	6월 6일 (목)	6월 7일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 679.5/28.6/161.0/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 738.4/30.7/360.9/1.9	에너지/단백질/칼슘/철 903.7/38.7/195.4/2.2		
	· 참쌀밥 · 참치김치찌개(5.6.9) · 양념깁이 · 돈육약고추장볶음 (5.6.10.13) · 스크램블에그(완)(1.2) · 배추김치(9) · 소프트미니치즈케이크 (1.2.5.6)	· 참쌀밥 · 김치순두부국 (5.6.9.12.13.17.18) · 고추장멸치볶음(5.6.13) · 스리라차왕봉구이(15) · 싸먹는구이함 (1.2.5.6.10.15.16) · 열무김치(9) · 비요뜨(2)	· 한우콩나물밥*양념장 (5.6.16) · 단배추된장국(5.6) · 불닭볶음(5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 떠먹는고구마피자그라탕 (1.2.5.6.10.12.13) · 사과		
중식	에너지/단백질/칼슘/철 869.1/36.2/278.3/7.7	에너지/단백질/칼슘/철 924.4/43.9/268.8/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 826.5/48.6/252.6/5.2	현 충 일 재 랑 휴 업	
	· 햄아채주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 열무비빔국수(5.6.9.13.18) · 우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 앙상추샐러드/키위도레싱 (1.2.5.6.12) · 옛날통닭(15) · 배추김치(9) · 블루베리무피클	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) · 홍합탕(18) · 참나물샐러드(5.6) · 훈제오리또띠아쌈 (1.2.5.6.13) · 코다리강경(5.6.12.13) · 열무김치(9)	· 비빔밥&고추장(5.6.10) · 잔치국수(소)(1.5.6) · 들깨백불고기(5.6.10.13.18) · 계란후라이(1.5) · 열무김치(9) · 듀오안요구르트(2)		
석식	에너지/단백질/칼슘/철 790.7/48.3/379.7/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 865.3/32.6/86.4/3.6			
	· 참쌀밥 · 강된장찌개(5.6) · 수육*배추쌈*쌈장(5.6.10) · 무말랭이 · 베이컨감자채볶음(5.10) · 배추김치(9) · 요구르트(2) · 양파초절임(5.6.13)	· 참쌀밥 · 미나리곰탕(1.5.6.16) · 매킨어묵볶음(1.5.6.13) · 임객정떡갈비 (5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9) · 호박카스테라인절미(5)			
	6월 10일 (월)	6월 11일 (화)	6월 12일 (수)	6월 13일 (목)	6월 14일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 706.2/44.2/88.5/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 765.7/25.1/59.9/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 704.9/26.2/233.3/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 921.4/31.5/141.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 837.7/32.9/405.2/4.4
	· 참쌀밥 · 오징어무국(5.6.17) · 우영채조림(5.6.13) · 돈육고추장구이(5.6.10.13) · 열무김치(9) · 텐더스틱/칠리소스 (1.2.5.6.12.13.15)	· 참쌀밥 · 경상도식소고기무국(5.6.16) · 기름떡볶이(1.5.6.13.16) · 참치마요*도시락김(1.5) · 떡갈비/계집 (5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)	· 참쌀밥 · 닭곰탕(1.2.5.6.15) · 오징어어묵무침 (1.5.6.13.17) · 돈육김치전(1.5.6.9.10) · 열무김치(9) · 바스크치즈케이크(1.2.5.6) · 오이스틱/파프리카/쌈장 (5.6)	· 오므라이스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 유부우동국(5.6) · 숙주나물무침 · 만두강정 (1.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 토네이도소세지구이 (2.5.6.10.12.15.16)	· 참쌀밥(소) · 쇠고기야채죽(5.6.16) · 참치김치볶음(5.9) · 소바바치킨(1.2.5.6.15.18) · 무채장아찌 · 베이글/크림치즈(1.2.5.6) · 체크/우유(2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 848.0/41.6/190.8/6.3	에너지/단백질/칼슘/철 782.7/34.6/174.6/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 892.4/38.7/333.8/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 834.1/28.6/239.7/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 903.7/18.9/333.9/3.8
	· 잡곡밥(5) · 열갈이된장국(5.6) · 너비아니데리야찌조림 (1.5.6.10.13.16) · 양지수육*팽이*부추* 간장겨자소스(5.6.13.16) · 파채콩나물무침(5) · 배추김치(9) · 양금절편	· 흑미밥 · 굴림만두완탕 (1.5.6.10.16.18) · 치커리사과무침(5.6) · 야채계란말이/계집(1.5.12) · 돈육강정 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 카위	· 가리비파리표고술밥(자율) (5.6.13.18) · 베이컨햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 계란실파국(1) · 메추리알장조림(1.5.6.13) · 비름나물무침(5.6) · 웰덤함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) · 열무김치(9) · 뽕로로요구르트(사과)(2)	· 보리밥 · 도토리묵채국(9.15.16) · 무생채(9.13) · 콩나물무침(5) · 주꾸미볶음*깻잎무쌈* 날치알마요소스(1.5.6.10.13) · 고르곤졸라썬피자*꿀 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	· 참쌀밥(소) · 브리오슈불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 나초토마토치즈 (1.2.5.6.12.13) · 리얼청포도메이드(13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 882.1/36.8/108.9/1.8	에너지/단백질/칼슘/철 819.8/24.2/156.4/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 602.1/26.8/194.8/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 849.5/27.6/92.0/2.2	
	· 참쌀밥 · 참치김치찌개(5.9) · 숯불바베큐치킨 (1.2.5.6.12.13.15) · 열무김치(9) · 식혜 · 깻잎양념무침(5.6.13) · 섹섹웨이감자/시즈닝(5.6)	· 스펀마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 황태감자국 · 왕고추자른만두 (1.5.6.10.16.18) · 시금치맥껏무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 요구르트(2)	· 참쌀밥 · 우렁된장국(5.6) · 잡채(1.5.6.10.13.16) · 닭구이*상추*쌈장 (5.6.13.15) · 배추김치(9) · 양파초절임(5.6.13)	· 영구스밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 강된장찌개(5.6) · 팝콘치킨(1.5.6.12.13.15) · 자반고등어구이(5.6.7) · 깍두기(9) · 매실음료	

	6월 17일 (월)	6월 18일 (화)	6월 19일 (수)	6월 20일 (목)	6월 21일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 699.3/35.6/238.9/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 749.2/41.2/224.3/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 886.6/34.0/258.1/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 975.6/33.2/393.4/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 836.7/40.0/78.5/2.6
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 돈육김치찌개(5.9.10) · 쇠고기메밀장조림(1.5.6.13.16) · 야채계란찜(1) · 프렌치토스트/딸기잼(1.2.5.6.13) · 열무김치(9) · 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 아욱된장국(5.6) · 양념물만두(1.5.6.10.13.16.18) · 매운돼지양념구이(5.6.10.13.18) · 어묵굴소스볶음(1.5.6.13.18) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 닭개장(1.15) · 주꾸미야채볶음(2.5.6.12.13.16.18) · 한입돈까스*소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 딸기맛요플레(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 애호박고추장찌개(5.6.9.10) · 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 스펀감자구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 열무김치(9) · 초코우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 한우국밥(5.6.13.16) · 상추겉절이(5.6) · 채육불고기(5.6.10.13) · 동그랑땡전*케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 배추김치(9)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 850.5/44.7/456.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 994.5/44.9/511.8/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 869.5/30.0/136.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 874.1/40.9/142.9/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 670.1/33.7/86.0/2.5
	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 육개장(1.5.6.16) · 호박잎*상추쌈*참치쌈장(5.6) · 무생채(9.13) · 고추장멸치볶음(5.6.13) · 돼지양념구이(5.6.10.13.18) · 골라먹는쭈쭈바(왕포도알,바타500)(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 건새우미역국(9) · 훈제오리주물럭*쌈무(5.6) · 김계란말이(1.5) · 열무김치(9) · 믹스베리주스 · 콘샐러드(1.5.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 갈비맛큐브스테이크덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 근대된장국(5.6) · 가지나물무침(5) · 취포볶음(5.6.13) · 배추김치(9) · 냉매살차(13) · 삼각잡채말이(1.5.6.10.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 순두부*매콤양념장(5.6.13) · 오징어숙회/브로콜리/초장(5.6.17) · 고추박사삭불카츠*마블링소스(5.6.10.12.13.18) · 열무김치(9) · 에그포테이토샌드위치(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(소) · 초계국수(13.15.16) · 통새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) · 돈육전*파채무침(1.5.6.10.13) · 열무김치(9) · 수박
석식	에너지/단백질/칼슘/철 706.6/35.8/253.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 999.3/43.8/196.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 1,110.1/32.4/468.7/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 643.0/23.4/217.5/4.3	
	<ul style="list-style-type: none"> · 참치야채비빔밥(5.6.13) · 맑은콩나물국(5) · 단무지 · 계란후라이(1.5) · 수제오징어튀김*양념장(5.6.13.17) · 배추김치(9) · 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 중국식계란탕(1.2.5.6.8.10.15.16) · 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) · 들기름막구수(3.5.6.13) · 쌈무무침(13) · 배추김치(9) · 상추/쌈장(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(자율) · 바지락탕(자율)(18) · 오이지무침 · 볶음김치(9.10) · 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16) · 돌자반(완)(5) · 뉴욕핫도그(1.2.5.6.12.13.16) · 따옴(사과맛)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 고기집스타일볶음밥(5.6.9.10.13.18) · 떡볶이만두국(1.5.6.10.16.18) · 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15) · 새송이부추초무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 파인애플스틱(13) 	
	6월 24일 (월)	6월 25일 (화)	6월 26일 (수)	6월 27일 (목)	6월 28일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 764.1/33.7/259.0/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 700.9/27.2/146.4/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 906.2/34.5/564.7/9.0	에너지/단백질/칼슘/철 951.5/40.8/147.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 994.6/37.5/518.3/6.5
	<ul style="list-style-type: none"> · 참치김치볶음밥(1.5.6.9.13.18) · 맑은콩나물국(5) · 어묵볶이(1.5.6.13) · 열무김치(9) · 도시락김 · 텐더스틱/칠리소스(1.2.5.6.12.13.15) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기버섯국(16) · 갈갈자조림(5.6.13) · 고추참치(5.12.16) · 오델오팜행구이(1.2.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭죽(1.5.15) · 돈육메밀장조림(1.5.6.10.13) · 에그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 돌자반(완)(5) · 찌리얼/우유(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 카스테라(1.2.5.6) · 감자탕*수제비(5.6.10.13.16) · 부대볶음(1.2.5.6.9.10.15.16) · 훈제오리*씨겨자드레싱(1.2.5.6.13) · 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 간장계란밥(후라이,간장)(1.5.6) · 스팸어묵김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 콩나물잡채(5.6.10.13) · 비엔나떡강정(2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 시나몬애플토스트(2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 792.0/36.8/122.2/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 919.8/39.7/155.7/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 829.5/48.9/172.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 795.1/24.3/105.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,020.5/39.2/245.5/5.2
	<ul style="list-style-type: none"> · 매콤그릴치밥주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) · 분짜(고기,채소,짜조)*느임막소스(1.2.5.6.10.13.16.18) · 쌀국수국물(자율)(5.6.13.15.16.18) · 토토리묵상추오리멘탈무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 연요(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 오징어숙회물회(5.6.16.17) · 콩나물비빔라면(1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 명이나물절임 · 삼겹살*돈육(마늘)구이(5.6.10) · 상추/쌈장(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 순대국(2.5.6.9.10.13.16) · 야채계란찜(1) · 열무된장무침(5.6) · 오징어야채떡볶음(5.6.17) · 배추김치(9) · 아이스유자차 	<ul style="list-style-type: none"> · 현미밥 · 미역오이냉국(13) · 두부조림(5.6) · 봉추찜닭(5.6.15) · 비엔나소세지*케첩(2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9) · 자두 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 해물짬뽕국(5.6.9.17.18) · 단무지 · 짜장볶음면(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 계란후라이(1.5) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13) · 열무김치(9) · 아이밀리얼미니스트로베리(13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 679.3/22.0/243.5/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 889.1/43.3/111.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 872.5/25.2/275.5/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 743.2/40.0/187.1/3.1	
	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 계란실파국(1.5.6) · 오이소박이양념무침(13) · 꺾바로우치킨(1.5.6.13.15) · 불닭팬이버섯구이(5.6.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(소) · 메밀소바(3.5.6.7.13.18) · 진미채굴뱅이무침(5.6.13.17) · 수제돈까스*소스(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 꿀토마토(12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 훈제오리볶음밥(5.6.13.18) · 라볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) · 탕클뽕떡볶이(1.2.5.6.10.12.15.18) · 배추김치(9) · 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기미역국(16) · 오징어초무침(5.6.13.17) · 스펀감자볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) · 트윈치즈불카츠*소스(5.6.10.12.13.18) · 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.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, 우렁χει, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

영 선 중 학 교 장 (직인생략)