



가 정 통 신 문

《 2024-79호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

조식	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	11월 1일 (금)
		에너지/단백질/칼슘/철 710.6/35.0/409.3/3.5
		<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥*김가루 • 참치김치찌개(5.9) • 돈육약고추장볶음(5.6.10.13) • 햄스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 비요프(2)
중식	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	에너지/단백질/칼슘/철 930.2/46.4/299.5/4.4
		<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 한우국밥(5.6.16) • 순살고등어무조림(5.6.7.13) • 졸면야채무침(5.6.13) • 돈등심돈까스(5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 마시는초코브라우니(2)
석식	납치, 조피불락, 참돔, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용	

	11월 4일 (월)	11월 5일 (화)	11월 6일 (수)	11월 7일 (목)	11월 8일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 835.0/26.6/95.8/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 784.9/33.4/274.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 892.8/41.9/103.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 820.2/28.6/111.4/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 734.6/27.3/234.6/2.6
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 계란실파국(1) • 목은지목살조림(9.10) • 한입돈까스/케찹(1.5.6.10.12) • 깍두기(9) • 크리스피롤인절미맛(1.2.4.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 간장계란밥(후라이,간장)(1.5.6) • 경상도식소고기무국(5.6.16) • 콩나물잡채(5.6.10.13) • 비엔나떡강정(2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 딸기맛요플레(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 뜨덕이만두국(1.5.6.10.16.18) • 숙주맛살무침(1.5.6.8) • 제육볶음(5.6.10.13) • 참치김치볶음(5.9) • 크로켓/케찹(1.2.5.6.10.12.16) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 돈육김치찌개(5.9.10) • 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 베이컨감자채볶음(5.10) • 삼치카레오븐구이(2.5.6.12.13.16) • 깍두기(9) • 우리밀치즈블링브라우니(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) • 단배추된장국(5.6) • 콩나물무침(5) • 불고기타코(2.5.6.10.12.13.16) • 배추김치(9) • 사과
	에너지/단백질/칼슘/철 1,096.4/44.3/615.9/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 653.6/23.2/101.4/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 917.2/43.4/174.9/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 949.1/41.2/181.6/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 753.0/29.6/174.8/1.4
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 새우볶음밥(5.6.9.13.18) • 로제스파게티(소)(1.2.5.6.12.13.16.18) • 쇠고기버섯국(16) • 오이소박이양념무침(13) • 수제통살치킨텐더*머스터드(1.2.5.6.15) • 배추김치(9) • 깍두기스무디(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) • 치커리사과무침(5.6) • 야채계란말이/케찹(1.5.12) • 순살삼치테리야끼구이(2.5.6.12.13.16) • 배추김치(9) • 꿀떡 • 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 나주곰탕(1.5.6.16) • 오리불고기(5.6.13) • 수제오징어김치전(1.5.6.9.17) • 더덕고추장구이(5.6.13) • 깍두기(9) • 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 감국밥(5) • 강된장찌개(5.6) • 새송이버추초무침(5.6.13) • 크림카레우동(2.5.6.12.13.16.18) • 크리스피치킨&칠리소스(2.5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 배 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥(소) • 꽃게해물라면(1.2.5.6.8.10.15.16) • 허니콤보(5.6.13.15) • 느타리버섯볶음(5.6.13.18) • 배추김치(9) • 요구르트(2) • 포들단무지
	에너지/단백질/칼슘/철 751.4/39.4/108.4/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 932.9/35.6/107.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 815.3/35.4/206.4/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 998.2/44.7/310.1/3.3	
	<ul style="list-style-type: none"> • 오징어무국(17) • 짜장라이스(2.5.6.10.13) • 갈비만두(1.5.6.10.16.18) • 깍둑단무지무침 • 사전당수육(1.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 돈까스마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18) • 미소장국(5.6) • 떡볶이(1.5.6.13) • 한입떡갈비(5.6.10.12.15.16.18) • 배추김치(9) • 매실음료 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥*김가루 • 바지락콩나물국(5.18) • 열갈이된장무침(5.6) • 탕글볶음햇도그(1.2.5.6.10.12.15.18) • 숯불바베큐치킨(5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 포도주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 닭미역국(5.6.15) • 풍치김치조림(5.6.9.13) • 고추장멸치볶음(5.6.13) • 훈제오리주물럭*쌈무(5.6) • 오뎅오판행구이(1.2.5.6.10.13.15.16) • 깍두기(9) 	

	11월 11일 (월)	11월 12일 (화)	11월 13일 (수)	11월 14일 (목)	11월 15일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 612.0/26.0/64.1/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 704.6/35.4/78.2/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 925.2/34.9/162.4/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 764.4/28.1/226.3/2.0	에너지/단백질/칼슘/철 851.4/30.3/589.2/5.5
	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 순두부찌개 (1.5.6.9.12.13.17.18) • 오이소박이양념무침(13) • 갈비천왕탕&콩(15) • 감자스팸구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 맑은콩나물국(5) • 채육고추장볶음(5.6.10.13) • 스크램블에그*케첩 (1.2.5.6.12.13.18) • 배추김치(9) • 숯불바베큐바데리아끼조림 (5.6.10.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 소고기우거지해장국 (5.6.13.16) • 알감자조림(5.6.13) • 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 초코머핀(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 근대된장국(5.6) • 봉추찜닭(5.6.15) • 베이컨떡말이강정 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9) • 미숫가루라떼(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥(소) • 쇠고기야채죽(5.6.16) • 돈채계란장조림 (1.5.6.10.13) • 볶음김치(9.10) • 무채장아찌 • 찌리얼/우유(2.5.6) • 치즈썩소시지스낵랩 (2.5.6.10.15.16)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 957.0/31.9/152.9/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 1,093.1/37.6/170.3/3	에너지/단백질/칼슘/철 855.7/48.0/369.7/5.6	에너지/단백질/칼슘/철 779.5/40.8/266.9/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 658.5/40.1/112.6/5.4
	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 치킨피스타 (1.5.6.10.13.18) • 닭개장(1.5.6.15) • 껏임샐러드(1.2.4.5.6.13) • 등갈비조림 (5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 떡볶이(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 쇠고기떡국(5.6.16) • 통삼겹살김치찜(5.6.9.10) • 시금치파프리카무침(5.6.13) • 팟군치킨/머스타드 (1.2.5.6.12.15) • 배추김치(9) • 단감 	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥&약고추장(5.6.10) • 우렁친장국(5.6) • 무생채(9.13) • 들깨백불고기(5.6.10.13.18) • 계란후라이(1.5) • 덴마크드링킹요구르트(2) • 수능참쌀떡(6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 쇠고기근드레밥/양념장 (5.6.16) • 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.18) • 어묵국(1.5.6) • 오징어숙회/브로콜리/초장 (5.6.17) • 콩나물무침(5) • 임연수카레구이 (2.5.6.12.13.16) • 배추김치(9) • 열라이브스위티자몽(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 바지락탕(18) • 야채계란찜(1) • 주꾸미야채볶음(5.6.13) • 돈육전*파채무침 (1.5.6.10.13) • 배추김치(9) • 굴
석식	에너지/단백질/칼슘/철 839.8/39.2/94.8/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 874.0/32.3/117.4/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 818.7/44.6/138.6/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 876.0/37.0/82.5/3.1	
	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 미소장국(5.6) • 골뱅이소면무침(5.6.13) • 볶음김치(5.6.9.10.13) • 고추바사삭볼카츠* • 마블링소스(5.6.10.12.13.18) • 미니언즈김자반(5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 근대된장국(5.6) • 카레(2.5.6.10.12.13.16.18) • 웰던함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 계란후라이(1.5) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 스팸어묵김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 수육*쌈장(5.6.10.13) • 야채계란찜(1) • 무말랭이 • 참치숙겟일튀김 (1.5.6.10.15.16) • 양파초절임(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 통깨감자탕(10) • 도토리묵상추무침(1.2.5.6) • 한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) • 간장달구이*상추*쌈장 (5.6.13.15) • 배추김치(9) 	
조식	에너지/단백질/칼슘/철 848.3/47.6/334.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 814.6/30.8/112.0/1.7	에너지/단백질/칼슘/철 743.3/22.1/57.9/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 819.1/32.5/343.1/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 879.6/36.4/261.8/3.3
	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 미소된장국(5.6) • 간장불고기볶음 (5.6.10.13.18) • 배추김치(9) • 탕다스틱/칠리소스 (1.2.5.6.12.13.15) • 오프로복송아맛(오픈레) (2.11.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 돼지고기김치짜글이 (5.6.9.10) • 싸먹는오리슬라이스 • 양념깡뚝 • 배추김치(9) • 카스테라(1.2.5.6) • 파스타르우유(바나나맛)(5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 굴림만두완탕 (1.5.6.10.16.18) • 콩나물잡채(5.6.13.18) • 오뎅오뎅구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치(9) • 돌자반(완)(5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 닭죽(1.5.6.15) • 쇠고기매알장조림 (1.5.6.13.16) • 왕교자구운만두 (1.5.6.10.16.18) • 오뎅오뎅구이 • 무말랭이 • 볶음김치(9.10) • 찹쌀*우유(2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 쇠고기무국(5.6.16) • 동그랑땡전*케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 깍두기(9) • 후춧가루복송아(11.) • 등갈비김치찜(5.6.9.10.13)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 943.8/46.2/351.3/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 818.3/38.6/283.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 874.6/29.5/154.1/5.8	에너지/단백질/칼슘/철 905.1/52.7/117.7/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 824.0/28.5/164.8/3.6
	<ul style="list-style-type: none"> • 미나리소고기볶음밥 (2.5.6.13.16.18) • 디트로이트피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 바지락미역국(5.6.18) • 닭갈비&김치볶면 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 깍두기(9) • 연오(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 짜장라이스(2.5.6.10.13.16) • 해물짬뽕국(5.6.9.17.18) • 고기부추잡채*꽃빵 (5.6.10.13.18) • 깍두단무지무침 • 꿩바로우치킨(1.5.6.13.15) • 배추김치(9) • 파인애플소스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 강된장찌개(5.6) • 중국식물만두 (1.5.6.10.13.16.18) • 오이고추된장무침(5.6) • 배추김치(9) • 매실음료 • 삼겹살구이/배추쌈(5.6.10) • 양파초절임(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 사골떡국*김가루(1.5.16) • 순두부*매콤양념장(5.6.13) • 돈육고추장불고기 (5.6.10.13) • 군밤 • 함초담은굴비튀김 (2.5.6.12.13.16) • 배추김치(9) • 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 셀프김밥 (1.2.5.6.10.15.16) • 썩갠어묵국(1.5.6) • 순대*초장*깨소금 (2.5.6.10.13.16) • 애스타리버섯개소스무침 (5.6.13) • 우동볶이(1.5.6.13) • 배추김치(9) • 사과쥬스(자연드림)(13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 812.0/36.1/107.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 856.7/36.5/225.3/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 1,037.6/41.8/204.2/6.4	에너지/단백질/칼슘/철 777.5/38.2/131.4/3.8	
	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 순대국(2.5.6.9.10.13.16) • 오이부추무침(5.6.13) • 오징어삼겹살볶음 (5.6.10.13.17) • 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥 • 육개장(5.6.16) • 간장소스치킨 (2.5.6.12.13.15.16) • 스팸계란구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 깍두기(9) • 미니컵아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참쌀밥(소) • 미트스파게티 (1.5.6.10.12.13.16.18) • ABC버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 양송이소프(2.5.6.13.16) • 볶음김치(9.10) • 돌자반(완)(5) • 따옴(사과맛)(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치야채비빔밥(1.5.6.13) • 열갈이된장국(5.6) • 무생채(9.13) • 계란후라이(1.5) • 돈육강정 (1.5.6.10.12.13.18) • 쿨피스 	

	11월 25일 (월)	11월 26일 (화)	11월 27일 (수)	11월 28일 (목)	11월 29일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 841.6/35.8/126.0/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 878.8/33.5/124.8/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 857.2/36.5/606.3/9.1	에너지/단백질/칼슘/철 796.7/25.7/116.0/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 850.8/35.8/571.0/4.8
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 감자두부된장국 (5.6) • 소불고기볶음 (5.6.13.16) • 에그랑땡/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치 (9) • 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 견세우아육된장국 (5.6.9) • 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) • 떡갈비/케첩 (5.6.10.12.15.16.18) • 깍두기 (9) • 도나쓰 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 브로콜리/초장 (5.6) • 돼지고기두루치기 (5.6.10) • 수제통살치킨텐더*머스터드 (1.2.5.6.15) • 배추김치 (9) • 초코후레이크/우유 (2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 고추장진미채볶음 (1.5.6.13.17) • 김계란말이 (1.5) • 오븐애구운도넛 (1.2.5.6) • 홍각김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 오므라이스*소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 유부김치국 (1.5.6.7.9.13.18) • 콩나물무침 (5) • 고추장멸치볶음 (5.6.13) • 배추김치 (9) • 뽕떡
중식	에너지/단백질/칼슘/철 926.6/39.2/167.0/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 756.3/28.9/166.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 907.8/44.7/203.8/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 871.1/47.2/220.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 659.7/24.7/155.7/3.7
	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 돼지고기김치짜글이 (5.6.9.10) • 양배추찜/쌈장 (5.6) • 부추계란볶음 (1.2) • 춘천닭갈비 (5.15.18) • 깍두기 (9) • 요아정 (2.5.6.11.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 닭곰탕 (1.2.5.6.15) • 어묵골소스볶음 (1.5.6.13.18) • 돈육김치전 (1.5.6.9.10) • 고갈비 (5.6.7.13) • 배추김치 (9) • 호박카스테라인절미 (5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 쇠고기미역국 (16) • 돈육메밀장조림 (1.5.6.10.13) • 고구마닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) • 양념겔리 (1.5) • 배추김치 (9) • 봉어빵 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 꽃게탕 (8) • 수육*배추쌈*쌈장 (5.6.10) • 들기름막국수 (3.5.6.13) • 무말랭이 • 베이컨감자채볶음 (5.10) • 배추김치 (9) • 굴 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 (소) • 바지락칼국수&양념장 (1.5.6.18) • 찌만두 (1.5.6.10.16.18) • 오징어초무침 (5.6.13.17) • 유채겔리 (5.6.13) • 볶음김치 (9.10) • 돌자반 (완) (5)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 828.1/31.9/96.6/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 1,183.7/35.1/179.5/4	에너지/단백질/칼슘/철 759.0/32.4/46.1/1.8	에너지/단백질/칼슘/철 680.6/21.4/107.1/2.9	
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 굴림만두원당 (1.5.6.10.16.18) • 쏘아볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 주꾸미야채볶음 (5.6.13) • 배추김치 (9) • 호떡 (1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 밥버거 (1.5.9) • 김치순두부국 (5.6.9.12.13.17.18) • 돈채마늘종볶음 (5.6.10.13) • 바질크림떡볶이 (2.5.6.10.13.16) • 피카츄돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) • 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 미니쌀국수 (5.6.13.15.16.18) • 배추겔리 (5.6.13) • 호밍스군만두 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18) • 돈육구이*쌈장 (2.5.6.10.15.16) • 양파초절임 (5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 떡갈비비빔밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 맑은콩나물국 (5) • 무생채 (9.13) • 계란후라이 (1.5) • 고구마맛탕 (5.13) • 요구르트 (2) 	

영 선 중 학 교 장 (직인생략)