



가 정 통 신 문

《 2024-72호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

		10월 1일 (화)	10월 2일 (수)	10월 3일 (목)	10월 4일 (금)
조식		에너지/단백질/칼슘/철 639.9/33.1/89.9/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 977.4/30.3/592.1/5.1		
		<ul style="list-style-type: none">• 찰쌀밥• 계란국(1)• 빼없는불닭갈비(5.6.13.15)• 콩나물무침(5)• 참치숙갯잎튀김(1.5.6.10.15.16)• 배추김치(9)	<ul style="list-style-type: none">• 소세지달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18)• 모닝빵*딸기잼(1.2.5.6.13)• 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.15)• 볶음김치(5.9.13)• 아몬드후레이크/우유(2.5.6)		
		에너지/단백질/칼슘/철 828.7/31.0/253.5/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 669.4/35.0/183.8/3.5	개 천 절	재 량 휴 업
중식		<ul style="list-style-type: none">• 잡곡밥(5)• 대파육개장(16)• 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.18)• 부추순대찜/초장(2.5.6.10.13.16)• 치커리무침(5.6)• 깍두기(9)• 아망추(11)	<ul style="list-style-type: none">• 흑미밥• 잔치국수(소)(1.5.6)• 표절단무지무침• 돈육김치볶음(5.6.9.10.13)• 해물파전(1.5.6.9.17)• 배추김치(9)• 배		
	석식		에너지/단백질/칼슘/철 740.2/32.2/158.1/3.9		
		<ul style="list-style-type: none">• 찰쌀밥• 건새우미역국(9)• 궁중떡볶이(5.6.13.16)• 낙지야채볶음(5.6.13)• 야채달걀말이(1.5)• 배추김치(9)			
	10월 7일 (월)	10월 8일 (화)	10월 9일 (수)	10월 11일 (목)	10월 12일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 823.2/29.6/72.3/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 787.9/39.0/95.3/10.5		에너지/단백질/칼슘/철 793.5/35.1/81.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 715.8/22.8/297.3/1.8
	<ul style="list-style-type: none">• 찰쌀밥• 황태감자국• 스텝고추장볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)• 용가리치킨까스/머스타드(1.2.5.6.15.18)• 배추김치(9)• 우리밀치즈볼링브라우니(1.2.5.6)	<ul style="list-style-type: none">• 찰쌀밥• 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16)• 갈비만두(1.5.6.10.16.18)• 계육볶음/파채무침(5.6.10.13)• 깍두기(9)• 바이오플레(2)		<ul style="list-style-type: none">• 찰쌀밥• 참치김치찌개(5.9)• 오이양파무침(13)• 소불고기(5.6.13.16)• 감자고로케(1.2.5.6.10.12.16)• 깍두기(9)	<ul style="list-style-type: none">• 소고기야채볶음밥(5.6.13.16.18)• 크로크무슈(1.2.5.6.10.13.15.16)• 김치우동국물(1.5.6.7.9.13.18)• 마늘종볶음(5.6.13)• 깍두기(9)• 사과
	중식	에너지/단백질/칼슘/철 902.1/50.0/171.0/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 870.3/20.9/184.6/2.9	한 글 날	에너지/단백질/칼슘/철 708.9/42.1/130.6/3.6
<ul style="list-style-type: none">• 차조밥• 모닝소금빵(1.2.5.6)• 사골떡국*김가루(5.6.16)• 오리엔탈상추겉절이(1.2.5.6)• 오징어돈육볶음(5.6.10.13.17)• 비엔나구이*케찹(2.5.6.10.12.15.16)• 깍두기(9)		<ul style="list-style-type: none">• 잡곡밥(5)• 졸면야채무침(5.6.13)• 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18)• 느타리버섯볶음(5.6.13.18)• 고구마돈까스*소스(1.5.6.10.12.13.18)• 배추김치(9)• 피크닉(청포도)(13)	<ul style="list-style-type: none">• 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16)• 팽이버섯두부된장국(5.6)• 파리고추메알장조림(1.5.6.13)• 브로콜리*초장(5.6.13)• 닭강정(4.5.6.12.13.15)• 배추김치(9)• 굴		<ul style="list-style-type: none">• 스텝돈부리덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16)• 냉메밀소바(소)(3.5.6.7.13.18)• 고추장알감자조림(5.6.13)• 야삭오이고추된장무침(5.6)• 리얼볼맛매콤달걀볼구이(1.2.5.6.10.12.15.16)• 배추김치(9)• 뽕로로요구르트(플레인)(2)
석식		에너지/단백질/칼슘/철 902.5/27.0/109.7/13.6	에너지/단백질/칼슘/철 877.6/37.7/111.2/3.6		
	<ul style="list-style-type: none">• 떡갈비마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16)• 해물순두부찌개(5.6.9.12.13.17.18)• 새송이버섯초무침(5.6.13)• 김말이강정(1.5.6.12.13.16)• 깍두기(9)• 골라먹는콜피스(2.11.)	<ul style="list-style-type: none">• 찰쌀밥(소)• 미트토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16)• 크림스프(2.5.6.13.16)• 오리엔탈치커리무침(1.2.5.6.12)• 양상추샐러드/키워드레싱(1.2.5.6.12)• 그릴왕(15)• 오이피클/배추김치(9)		<ul style="list-style-type: none">• 찰쌀밥• 애호박고추장찌개(5.6.10.13)• 깻잎양념무침(5.6.13)• 바삭불고기(5.6.10.13.18)• 오징어문어핫바*칠리소스(1.5.6.12.13.17)• 배추김치(9)	

	10월 14일 (월)	10월 15일 (화)	10월 16일 (수)	10월 17일 (목)	10월 18일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 624.7/43.9/287.6/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 803.5/25.6/97.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 801.6/28.0/101.1/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 951.0/34.7/74.0/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 828.7/21.8/254.6/3.6
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 얼큰쇠고기무국(5.6.16) • 고추장멸치볶음(5.6.13) • 비빔짬뽕(15) • 의성마늘햄구이(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 사골우거지탕(5.6.13.16) • 고구마조림(5.6.13) • 마트볼데리아끼조림(1.2.5.6.10.13.15.16) • 야채계란찜(1) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 김치콩나물국(5.9) • 주꾸미야채볶음(5.6.13) • 하트코마돈까스(1.5.6.10.12.13.18) • 깍두기(9) • 에그타르트(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 감자수제비국(1.5.6) • 도토리묵야채무침(5.6.13) • 비엔나소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 훈제오리/머스타드(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 닭죽(15) • 어니언크림소금빵도그(1.2.5.6) • 간장무채장아찌 • 볶음김치(5.9.13) • 체크초코/우유(2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 812.2/51.1/168.7/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 790.6/40.9/284.6/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 701.4/35.3/154.8/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 996.2/36.1/213.6/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 885.5/29.3/214.3/2.2
	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 순대국*다대기(2.5.6.10.13.16) • 부추겉절이 • 콩나물불고기(5.6.10.13) • 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16) • 깍두기(9) • 호박인절미(5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 돈볼백콘드레밥*참기름(5.6.10.12.13) • 버섯강된장찌개(5.6) • 갈치무조림(5.6.13) • 소매묵볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 브로콜리꽃맛살볶음(1.5.6.8.13.18) • 배추김치(9) • 딸기우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 새우볶음밥(5.6.9.13.18) • 마라탕(5.6.13.16.18) • 유부겨자채(1.5.6.8.13) • 짜장소스(2.5.6.10.13) • 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) • 배추김치(9) • 납작복숭아주스(2.11.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 꽃게탕(5.6.8) • 콩나물무침(5) • 닭갈비&김비빔면(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 회오리감자(5.6) • 배추김치(9) • 파인애플스틱(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 참치김밥(1.2.5.6.8.10.15.16) • 꼬지어묵국(1.5.6) • 골뱅이야채무침(5.6.13) • 국물떡볶이(1.5.6.13) • 배추김치(9) • 주시콜에이드(13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 978.6/33.4/168.0/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 674.3/35.8/208.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 985.3/32.3/264.5/6.8	에너지/단백질/칼슘/철 738.7/28.3/101.8/2.4	
	<ul style="list-style-type: none"> • 스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) • 소고기버섯찌개(5.6.16) • 오이무침(5.6.13) • 깍두기(9) • 멘치까스/소스(1.5.6.12.13.15.16.18) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 닭개장(1.15) • 온두부/돈육김치볶음(5.6.9.10.13) • 파돈전*마늘간장소스(5.6.10.13) • 양념깻잎지 • 사과맛요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15) • 오징어무국(17) • 애호박버섯볶음(5) • 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) • 만두강정(1.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 설렁탕(1.5.6.13.16) • 임금님밥상너비아니(1.5.6.10.16) • 도라지초무침(5.6.13) • 수제김치전(1.5.6.9) • 깍두기(9) 	
	10월 21일 (월)	10월 22일 (화)	10월 23일 (수)	10월 24일 (목)	10월 25일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 651.1/33.4/203.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 626.0/25.6/159.0/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 898.7/33.5/145.9/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 641.9/24.8/75.5/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 792.4/28.5/117.0/3.0
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 사골곰탕(1.5.6.16) • 봉추짬뽕(5.6.15) • 불어묵고추장볶음(1.5.6.13) • 진미채볶음(5.6.13.17) • 깍두기(9) 	<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) • 사과잼와플(1.2.5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 떡국(1.5.6.16) • 오리불고기(5.6.13) • 슈레드숙성새우치킨*칠리소스(1.2.5.6.9.12.13) • 배추김치(9) • 짜요짜요(딸기맛)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 애호박고추장찌개(5.6.10.13) • 미역줄기볶음(5) • 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15) • 배추김치(9) • 카레소스(2.5.6.10.12.13.16) 	<ul style="list-style-type: none"> • 오므라이스/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) • 미소장국(5.6) • 무생채(13) • 해쉬브라운(5.6.12) • 토네이도소세지(2.5.6.10.12.15.16) • 깍두기(9)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 926.6/44.8/215.0/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 789.1/52.0/185.2/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 886.8/31.4/315.3/5.5	에너지/단백질/칼슘/철 646.8/27.2/169.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 964.2/30.4/411.6/3.5
	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 들기름비빔칼국수(5.6.13) • 맑은콩나물국(5.6) • 돈육보쌈*무말랭이(5.6.10) • 시금치나물무침(5.6.13) • 배추김치(9) • 망고오렌지주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 묵은지빠해장국(5.6.9.10) • 간장돼지불백(5.6.10.13) • 달걀말이(1.5) • 순살가자미구이(2.5.6.12.13.16) • 깍두기(9) • 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 유러스크로플*아이스크림(1.2.5.6.13) • 바지락탕(18) • 한국식마파두부(5.6.10.13.18) • 깻잎양념무침(5.6.13) • 김치돈육감자볶음(5.6.9.10.13.18) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 소고기미역국(5.6.16) • 닭볶음탕(5.6.13.15) • 부추잡채(5.6.13) • 감자채볶음(5) • 배추김치(9) • 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> • 토핑유부초밥(1.2.5.6.8.13) • 얼큰우동(1.2.5.6.7.9.13.18) • 고티단무지무침 • 배추겉절이(5.6) • 깻쇼새우(1.5.6.9.12.13) • 라임레몬주스(13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 931.7/56.0/116.9/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 807.6/28.9/85.9/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 778.3/26.5/134.2/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 805.4/27.2/197.4/2.2	
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) • 청포묵무침(1.2.5.6.16) • 오징어야채볶음(5.6.13.17) • 돈육강정(1.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(9) • 보스톤크림파이(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 닭곰탕(1.2.5.6.15) • 콩나물김가루무침(5) • 어묵볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 타코야끼(1.2.5.6.10.15.16.18) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 영구스팸버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) • 미나리초무침(5.6.13) • 청파래오징어까스/소스(1.2.5.6.17) • 김말이오븐구이(1.5.6.17.18) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 돼지고기짜글이(5.9.10) • 고기야채군만두(1.5.6.10.16.18) • 크래미오이냉채(1.5.6.8.13) • 왕돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) • 깍두기(9) 	

	10월 28일 (월)	10월 29일 (화)	10월 30일 (수)	10월 31일 (목)	
조식	에너지/단백질/칼슘/철 643.8/32.2/108.4/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 723.9/33.6/84.9/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 735.6/35.0/258.0/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 778.0/36.7/181.1/3.8	
	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 해물짬뽕국(5.6.9.17.18) • 단무지무침 • 짜장소스(2.5.6.10.13) • 배추김치(9) • 탕다스틱*칠리소스(1.5.6.12.13.15) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 굴림만두완탕(1.5.6.10.16.18) • 육은지닭갈비(5.6.9.13.15) • 상추겉절이(5.6) • 김밥햄양파볶음(1.2.5.6.10.15.16) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 황태감자국 • 계란장조림(1.5.6.13) • 낙지야채볶음(5.6.13) • 배추김치(9) • 초코우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 소고기버섯찌개(5.6.16) • 닭감자조림(5.6.13.15) • 고추장멸치볶음(5.6.13) • 한입떡갈비/케첩(5.6.10.12.15.16.18) • 배추김치(9) 	
중식	에너지/단백질/칼슘/철 734.3/42.6/146.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,071.0/38.7/471.7/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 780.8/44.8/258.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 754.4/30.5/329.1/4.6	
	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 바지락수제비국(1.5.6.18) • 고등어무조림(5.6.7.13) • 애호박볶음(5) • 제육불고기(5.6.10.13) • 고구마맛탕(5.13) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥(소) • 얼큰쇠고기무국(5.6.16) • 가지나물볶음(5) • 방울토마토치즈샐러드(1.2.5.6.12.13) • 크림스파게티(1.2.5.6.10.13) • 페퍼로니고구마피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 오이파클/배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 콩나물밥/양념장(5.6) • 돈육김치찌개(5.9.10) • 고구마출기볶음(5.6) • 집코바치킨(5.6.12.13.15.18) • 비프퀘사디아(2.5.6.10.12.13.16) • 깍두기(9) • 누네티네(1.2.5.6.14) 	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥*약고추장(5.6.10) • 군대된장국(5.6) • 오이소박이무침(13) • 에그랑뎡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) • 감자핫도그*설탕*케첩(1.2.4.5.6.10.12.13.15.18) • 배추김치(9) • 엔요(2) 	
석식	에너지/단백질/칼슘/철 873.5/38.6/143.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 693.1/23.3/188.3/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 817.7/32.3/141.8/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 761.2/40.2/133.7/3.5	
	<ul style="list-style-type: none"> • 소보로덮밥(1.2.5.6.9.10.13) • 중합어묵국(1.5.6) • 청경채볶음(5.6.13.18) • 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) • 미니소떡(2.5.6.10.12.13.15.16) • 깍두기(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 육개장(1.16) • 돈등뼈찜(5.6.10.13.18) • 브로콜리*초장(5.6.13) • 마라헬상귀(1.2.5.6.10.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 블루베리주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 사골우거지탕(5.6.13.16) • 찰지두부조림(5.6.13) • 수제오징어김치전(1.5.6.9.17) • 어니언함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 찰쌀밥 • 비빔면(1.2.5.6.10.13.15.16) • 홍합탕(18) • 양파초절임(5.6.13) • 모듬캠핑구이*상추쌈(2.5.6.10.13.15.16) • 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.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, 우렁χει, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

영 선 중 학 교 장 (직인생략)