



가 정 통 신 문

<2023-24호>

영선중학교
www.ysite.ms.kr

(우 56455) 전북 고창군 무장면 왕제산로 713

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

| | 7월 3일 (월) | 7월 4일 (화) | 7월 5일 (수) | 7월 6일 (목) | 7월 7일 (금) |
|----|---|---|--|---|--|
| | 631.4kcal | 603.5kcal | 846.1kcal | 729.1kcal | 832.1kcal |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 참치김치찌개(5.9.13.) · 간장닭갈비조림(5.6.13.15.) · 오이부추무침(5.6.13.) · 동그랑땡/케첩(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 바지락어묵탕(1.5.6.13.16.18.) · 급식달걀찜(1.) · 묵은지목살찜(5.6.9.10.13.18.) · 도토리묵야채무침(5.6.13.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 얼큰쇠고기무국(5.6.16.) · 돈육파리고추장조림(1.5.6.10.13.18.) · 소세지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 애플레어(초코, 바닐라맛)(2.5.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 팽이버섯두부된장국(5.6.13.18.) · 고구마조림(5.6.13.18.) · 미니떡갈비볶음(1.2.5.6.10.11.13.15.16.18.) · 돈육고추장볶음(5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 감귤한모금(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) · 모듬어묵국(1.5.6.13.16.) · 배추김치(9.) · 에그듬뿍샌드위치(1.2.5.6.13.) · 사과 · 토네이도소세지*칠리소스(2.5.6.10.12.13.15.16.) |
| | 947.8kcal | 928.9kcal | 834.6kcal | 714.8kcal | 809.5kcal |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 모듬부대찌개(2.5.6.9.10.13.) · 갈치감자조림(5.6.13.18.) · 목살참스테이크(5.6.10.12.13.16.18.) · 수제스카치에그(1.2.5.6.10.12.13.18.) · 열무김치(9.13.) · 거꾸로마시는아쿠르트(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 콩나물순대국(2.5.6.10.13.16.18.) · 목이버섯냉채(5.6.13.) · 온두부/돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) · 너비야니깻잎전(1.5.6.10.13.16.18.) · 깍두기(9.) · 딸기우유빙수(1.2.5.6.11.) | <ul style="list-style-type: none"> · 참치마요덮밥/팽이버섯덮밥(1.5.6.13.18.) · 김치우동국(1.5.6.9.13.16.) · 호떡쌀군만두(1.5.6.10.16.18.) · 매콤가지나물무침(5.6.) · 국물떡볶이(1.5.6.13.) · 깍두기(9.) · 자두 | <ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 감자수제비국(1.5.6.13.) · 햇잎순된장무침(5.6.) · 낙지야채볶음(5.6.13.) · 자메이카통다리구이(5.6.13.15.) · 호박인절미(5.) · 총각김치(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 쇠고기미역국(13.16.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) · 단호박꿀찜(4.13.) · 부추잡채(5.6.8.10.13.18.) · 배추김치(9.) · 오레오타미수(1.2.5.6.) |
| | 798.9kcal | 910kcal | 842.1kcal | 862.2kcal | |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 애호박고추장찌개(5.6.10.13.) · 고구마줄기무침(18.) · 소불고기(5.6.8.13.16.18.) · 해물파전*양파장(1.5.6.9.13.17.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 나가사끼짬뽕(소)(1.5.6.9.13.17.18.) · 단무지/배추김치(9.) · 느타리버섯볶음(5.6.13.18.) · 불어묵야채볶음(1.5.6.13.) · 포도한모금(13.) · 페퍼로니고구마피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 닭곰탕(1.2.5.6.8.13.15.) · 열무된장무침(5.6.18.) · 돈육강정(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 콘치즈감자전(1.5.6.) · 깍두기(9.) · 도시락김 | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 대파육개장(1.13.16.) · 체육볶음/파채무침(5.6.10.13.18.) · 야채달걀말이(1.5.12.13.) · 배추김치(9.) · 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6.13.18.) · 피크닉(청포도)(13.) | |
| | 593.8kcal | 769.9kcal | 731kcal | 771.9kcal | 869.5kcal |
| 조식 | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 북어콩나물국(5.13.) · 짜장불고기(2.5.6.10.13.16.18.) · 버팔로봉(15.) · 배추김치(9.) · 미니바나나우유(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 뜨덕이만두국(1.5.6.10.13.16.18.) · 땅콩멸치볶음(4.5.13.) · 오삼불고기(5.6.10.13.17.) · 꼬마돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 돈등뼈감자탕(5.6.10.18.) · 마파두부(5.6.10.12.13.18.) · 파마산스팸감자볶음(2.5.6.10.) · 배추김치(9.) · 사과잼와플(1.2.5.6.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 어묵김치찌개(1.5.6.9.10.13.) · 진미채고추장볶음(5.6.13.17.) · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 칠리만두강정(1.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 우제조림(5.6.13.16.) · 볶음김치(5.9.13.) · 크래미계란죽(1.5.6.8.13.) · 체크초코/우유(2.5.6.13.) · 꿀호떡버거(1.2.5.6.10.15.16.) |
| | 821.8kcal | 895.9kcal | 960.9kcal | 854.3kcal | 692.7kcal |
| 중식 | <ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 꽃게탕(5.6.8.13.) · 들기름막국수(3.5.6.13.) · 파채콩나물무침 · 불닭볶음(5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 주시콜레이드(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 한방삼계탕(1.5.15.) · 부추겉절이(13.) · 수제오징어김치전(1.5.6.9.13.17.) · 임객정떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 깍두기(9.) · 과일화채(2.5.11.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 냉도토리묵국(1.5.6.9.15.) · 고등어무조림(5.6.7.13.) · 알감자간장조림(5.6.13.18.) · 훈제오리숙주볶음(5.6.13.18.) · 고구마쥬러스맛탕(1.2.5.6.13.) · 열무김치(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 치즈스팸김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 대파달걀탕(1.) · 무화과연근조림(5.6.13.18.) · 삼치데리야끼구이(5.6.13.) · 피카츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) · 복숭아(11.) · 총각김치(9.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 소고기야채주먹밥(5.6.13.16.) · 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18.) · 아삭오이고추된장무침(5.6.18.) · 배추겉절이(5.6.18.) · 치즈숙부포치(1.2.5.6.10.15.16.) · 사과한모금(13.) |
| | 771.2kcal | 1088.4kcal | 733.5kcal | 654.4kcal | |
| 석식 | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 사골우거진국(5.6.10.13.16.) · 돈육보쌈/쌈장(5.6.10.13.16.18.) · 무말랭이(13.) · 새우브로콜리볶음(5.6.9.13.18.) · 와사마요타코야끼(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) | <ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.18.) · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18.) · 고춧잎무침(5.6.13.) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13.) · 김말이오븐구이(1.5.6.17.18.) · 깍두기(9.) · 골라먹는콜피스(5.13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥*약고추장(1.5.6.10.) · 아욱된장국(5.6.) · 크림떡볶이(2.5.10.13.) · 애호박새송이버섯볶음(5.) · 배추김치(9.) · 돌파인애플팝(13.) | <ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 소고기버섯찌개(5.6.13.16.) · 미트토마토스파게티(1.5.6.10.12.13.16.18.) · 오징어숙회/브로콜리/초장(5.6.13.17.) · 양상추샐러드(5.6.12.13.) · 오이피클/배추김치(9.13.) · 바베큐족립(5.6.10.12.13.18.) | |

| | 7월 17일 (월) | 7월 18일 (화) | 7월 19일 (수) | <p>알레르기 식품 안내</p> <p>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</p> <p>원산지</p> <p>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</p> |
|----|---|--|---|--|
| 조식 | 925.1kcal | 852.8kcal | 625.3kcal | |
| | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 바지락살미역국(13.18.) · 목은지돼지갈비찜(5.6.9.10.13.18.) · 크로켓/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 에그타르트(1.5.6.10.15.16.) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 쇠고기떡국(1.5.6.13.16.) · 미트볼데리야끼조림(1.2.5.6.10.11.13.15.1 6.18.) · 고추장계란볶음(1.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 짜요짜요(포도맛)(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 김치콩나물국(5.9.13.) · 참치두부조림(5.6.9.13.) · 주꾸미야채볶음(5.6.13.) · 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) · 깍두기(9.) | |
| 중식 | 701.7kcal | 980.3kcal | 769.9kcal | |
| | <ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 맑은콩나물국(5.13.) · 열무비빔국수(5.6.9.13.) · 두부강된장볶음(5.6.13.18.) · 모듬캠핑구이(2.5.6.10.15.16.) · 깍두기(9.) · 수박 | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥(소) · 고추장감자조림(5.6.13.) · 간장무채장아찌 · 케이준감자튀김(5.12.13.) · 배추김치(9.) · 소고기낙지죽(5.6.13.16.) · 군대리아(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 엔요(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 날치알단무지주먹밥 · 물냉면*다대기(1.3.5.13.15.16.) · 물만두*초간장(1.5.6.10.13.16.18.) · 도라지초무침(5.6.13.) · 배추겉절이(5.6.18.) · 바삭불고기(5.6.10.13.18.) | |
| 석식 | 836.8kcal | 716.5kcal | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> · 참쌀밥 · 해물순두부찌개(1.5.6.9.12.17.18.) · 참나물무침(5.6.18.) · 간장어묵볶음(1.5.6.13.) · 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 빅썬사과주스(2.) | <ul style="list-style-type: none"> · 짜장소스(1.5.6.10.13.16.18.) · 찜뽕국(5.6.9.13.17.18.) · 단무지무침 · 잡채달걀(5.6.8.10.13.18.) · 오징어문어햇바(1.2.5.6.17.) · 배추김치(9.) | | |

2023년 06월 27일

영선중학교장

직인생략