



가 정 통 신 문

《 2024-50호 》

영선중학교
www.ysite.ms.kr

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

	7월 1일 (월)	7월 2일 (화)	7월 3일 (수)	7월 4일 (목)	7월 5일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 748.1/32.8/199.7/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 732.9/30.9/86.4/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 786.9/28.5/200.9/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 665.0/39.2/68.3/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 807.4/20.4/342.9/8.2
	· 찰쌀밥 · 황태감자국 · 우제달걀장조림 (1.5.6.13.16) · 고추장멸치볶음 (5.6.13) · 비엔나소세지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥 · 쇠고기무국(5.6.16) · 돈육고추장볶음*김가루 (5.6.10.13) · 스크램블에그 (1.2.5.6.10.15.16) · 홀그레인머스타드미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9)	· 찰쌀밥 · 모듬부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 무생채(13) · 불어육고추장볶음(1.5.6.13) · 동그랑땡/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) · 깍두기(9)	· 찰쌀밥 · 감자수제비국(1.5.6) · 오이생채(13) · 비빔빔달(15) · 의성마늘햄구이 (1.2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 소고기야채죽(5.6.16) · 어니언크림소금빵도그 (1.2.5.6) · 간장무채장아찌 · 볶음김치(5.9.13) · 초코후레이크*우유(2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 712.9/43.0/269.9/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 893.0/28.7/325.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 849.3/44.6/175.3/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 923.0/31.6/324.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 958.2/46.9/138.9/4.1
	· 흑미밥 · 꽃게탕(5.6.8) · 뼈없는불닭갈비(5.6.13.15) · 콩나물무침(5) · 파돈전*마늘간장소스 (5.6.10.13) · 총각김치(9) · 미니바나나우유(2)	· 찰쌀밥(소) · 해물토마토스파게티 (1.2.5.6.9.12.13.17.18) · 양송이소프(2.5.6.13.16) · 파리고추감자조림(5.6.13) · 양상추샐러드/키워드레싱 (1.2.5.6.12) · 불고기고구마피자*갈릭디핑 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 오이피클/배추김치(9)	· 잡곡밥(5) · 미나리곰탕(5.6.16) · 도토리묵*양념장(5.6) · 오리엔탈상추겉절이 (1.2.5.6) · 오징어제육볶음 (5.6.10.13.17) · 깍두기(9) · 도라에동양미탕(1.2.5.6)	· 김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) · 홍합탕(18) · 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 마늘콩볶음(5.6.13) · 팔촌치킨*미키크로켓 (1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 매실음료	· 찰쌀밥(소) · 물냉면*다대기 (1.3.5.6.13.16) · 고기만두(1.5.6.10.16.18) · 아삭오이고추냉장무침(5.6) · 간장돼지불고기(5.6.10.13) · 열무김치(9) · 수박
석식	에너지/단백질/칼슘/철 641.3/26.3/83.3/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 705.3/32.9/186.8/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 1,096.2/28.7/179.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 763.9/31.8/214.6/4.6	
	· 찰쌀밥 · 애호박고추장찌개 (5.6.10.13) · 동등빔빔(5.6.10.13.18) · 미나리노타리초무침(5.6.13) · 치킨텐더/칠리소스 (1.5.6.12.13.15) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥 · 사골우거짓국(5.6.13.16) · 양배추된장무침(5.6) · 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) · 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 스펀김치마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) · 양념새송이조림(5.6.13.18) · 소떡소떡(2.5.6.12.13) · 배추김치(9) · 구슬아이스크림(1.2.5)	· 찰쌀밥 · 대파육개장(16) · 훈제오리냉채무침 (1.5.6.8.13) · 야채달걀말이(1.5) · 배추김치(9) · 양념깻잎지	
	7월 8일 (월)	7월 9일 (화)	7월 10일 (수)	7월 11일 (목)	7월 12일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 740.4/30.3/179.6/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 857.0/31.1/94.5/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 947.1/47.8/98.1/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 651.4/26.3/86.7/2.3	에너지/단백질/칼슘/철 782.0/27.8/305.9/6.2
	· 찰쌀밥 · 굴림만두원탕 (1.5.6.10.16.18) · 닭볶음탕(5.6.13.15) · 숙주나물무침(5.6) · 뽕글소시지(2.5.6.10.15.16) · 배추김치(9)	· 찰쌀밥 · 참치김치찌개(5.9) · 미역줄기볶음(5) · 파마산스팸감자볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 깍두기(9) · 훈제오리/머스타드(1.2.5.6)	· 찰쌀밥 · 김치콩나물국(5.9) · 한입떡갈비볶음 (5.6.10.13.15.16.18) · 제육볶음/파채무침 (5.6.10.13) · 깍두기(9) · 에그타르트(1.2.5.6)	· 찰쌀밥 · 쇠고기떡국(1.5.6.16) · 시금치나물무침(5.6.13) · 마파두부(5.6.10.12.13.18) · 고추송송순살치킨(1.5.6.15) · 배추김치(9)	· 감자베이컨볶음밥 (5.6.10.13.18) · 진미채고추장볶음 (5.6.13.17) · 참치김치볶음(5.9) · 프렌치토스트/딸기잼 (1.2.5.6.13) · 조리품마시멜로*우유(2.5.6)
중식	에너지/단백질/칼슘/철 694.3/36.8/208.3/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 845.7/39.8/185.8/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 973.6/34.4/168.6/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 684.6/26.5/203.3/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 815.7/25.2/416.2/3.5
	· 현미밥 · 잔치국수(소)(1.5.6) · 양배추찜*참치쌈장(5.6.13) · 야채달걀찜(1) · 낙지야채볶음(5.6.13) · 열무김치(9) · 콜로마토(12)	· 흑미밥 · 돼지국밥*다대기(2.5.6.10) · 임금님밥상너비아니 (1.5.6.10.16) · 부추겉절이 · 수제김치전(1.5.6.9) · 깍두기(9) · 비타500(13)	· 김가루밥 · 냉메밀소바(소) (3.5.6.7.13.18) · 배추겉절이(5.6) · 새송이버섯초무침(5.6.13) · 어떡볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 타코야끼 (1.2.5.6.10.15.16.18) · 복숭아(11)	· 잡곡밥(5) · 견세우미역국(9) · 단호박꿀조림(4.5.6.13) · 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) · 잡채(5.6.10.13) · 깍두기(9) · 미숫가루라떼(2)	· 열무비빔밥(5.6.9) · 근대된장국(5.6) · 치커리사과무침(5.6) · 애호박채볶음(5) · 감자핫도그*설탕*케찹 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.18) · 배추김치(9) · 쭈쭈파(1.2.5)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 975.8/31.6/229.9/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 835.2/25.7/118.0/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 798.7/48.7/135.4/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 785.7/27.0/112.2/2.9	
	· 찰쌀밥 · 돈등빔빔자탕(5.6.10) · 도라지초무침(5.6.13) · 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16) · 리얼불맛매콤달걀구이 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9)	· 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.13.15) · 해물순두부찌개 (5.6.9.12.13.17.18) · 순대찜/초장 (2.5.6.10.13.16) · 어묵간장볶음(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 골라먹는콜피스(2.11.)	· 찰쌀밥 · 오징어무국(17) · 수육*무말랭이*쌈장 (5.6.10.13) · 양파초절임(5.6.13) · 고추장계란볶음(1.5.6.13) · 배추김치(9) · 마카롱(1.2.6)	· 찰쌀밥 · 돼지고기찌개(5.9.10) · 오징어브로콜리숙회/초장 (5.6.13.17) · 고구마돈까스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 카레소스 (2.5.6.10.12.13.16)	

	7월 15일 (월)	7월 16일 (화)	7월 17일 (수)	7월 18일 (목)	7월 19일 (금)
조식	에너지/단백질/칼슘/철 660.1/26.5/89.5/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 737.8/30.6/77.8/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 942.9/40.8/685.8/7.3	에너지/단백질/칼슘/철 779.6/51.8/74.0/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 795.7/22.4/91.6/2.7
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 사골곰탕(1.5.6.16) · 고추참치*김가루(5.12.16) · 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 깍두기(9) · 양념깻잎 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 홍합탕(18) · 묵은지묵살조림(5.6.9.10.13) · 상추겉절이(5.6) · 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 육개장(1.16) · 소불고기(5.6.13.16) · 감자고로케(1.2.5.6.10.12.16) · 배추김치(9) · 제티/우유(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 대파달걀탕(1) · 콩나물불고기(5.6.10.13) · 그릴왕(15) · 배추김치(9) · 오이스틱/파프리카/쌈장(5.6.13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 닭죽(15) · 에그툼복모닝빵(1.2.5.6.13) · 볶음김치(5.9.13) · 해쉬브라운/케찹(5.6.12) · 바나나
중식	에너지/단백질/칼슘/철 798.6/39.8/260.8/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 667.7/23.5/146.5/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 1,042.8/37.0/441.0/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 991.9/40.1/102.4/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 719.3/29.4/280.7/11.6
	<ul style="list-style-type: none"> · 햄야채주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) · 우동국물(1.2.5.6.7.9.13.18) · 골뱅이소면무침(5.6.13) · 옛날통닭(5.15) · 식혜 · 배추김치/블루베리무피클(9) · 케요네즈양배추샐러드(1.5.12) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 김치순두부국(5.6.9.12.13.17.18) · 고기야채군만두(1.5.6.10.16.18) · 단무지/총각김치(9) · 깻잎양념무침(5.6.13) · 해물짜장수제비(2.5.6.9.10.13.17) · 자두 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥(소) · 미소된장국(5.6) · 바베크푹림(5.6.10.12.13) · 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) · 느타리버섯볶음(5.6.13.18) · 아이스망고바 · 오이피클/배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5) · 모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) · 파프리카유자무침(13) · 오리볶음*들깨초장(5.6.13) · 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16) · 깍두기(9) · 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치알밥(1.5.6.8.9.13) · 맑은콩나물국(5) · 오이무침(5.6.13) · 통살후라이드닭꼬치(5.6.12.13.15) · 열무김치(9) · 열라이브(13)
석식	에너지/단백질/칼슘/철 803.7/38.9/158.7/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 877.3/41.8/296.4/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 807.9/20.3/98.1/2.5	에너지/단백질/칼슘/철 905.7/33.6/366.6/9.4	
	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 버섯강된장찌개(5.6) · 두부양념조림(5.6.13) · 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13) · 깐소새우(1.5.6.9.12.13) · 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 갈릭고르곤졸라피자*꿀(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) · 설렁탕(1.5.6.13.16) · 부추양파무침(5.6.13) · 주꾸미삼겹볶음(5.6.10.13) · 깍두기(9) · 도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰쌀밥 · 감자고추장찌개(5.6) · 봉추찜닭(5.6.15) · 견세우멸치볶음(5.9.13) · 청파래오징어까스/소스(1.2.5.6.17) · 배추김치(9) · 허쉬초코크림샌드쿠키(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 오므라이스/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16) · 김치우동국물(1.5.6.7.9.13.18) · 가지나물무침(5.6) · 고추장떡볶이(1.5.6.13) · 김말이*튀김어묵(1.5.6.17.18) · 깍두기(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, 우렁쉥이, 방어, 양(염소 등 산양포함) - 미사용

영 선 중 학 교 장 (직인생략)